



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

NOVIEMBRE 2023

Basal



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 743 Lip. 41	P. 22 H.C. 63	03	Kcal 561 Lip. 13	P. 18 H.C. 88	
			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA VARIADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MENERA DE VERDURAS - PIZZA CASERA - FRUTA FRESCA Y PAN 		
06	Kcal 622 Lip. 10	P. 18 H.C. 106	07	Kcal 529 Lip. 11	P. 25 H.C. 78	08	Kcal 491 Lip. 9	P. 30 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN - HUEVOS VILLARROY - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CALDO GALLEGO - LOMO DE SAJONIA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES - FRUTA FRESCA Y PAN 	
09	Kcal 823 Lip. 19	P. 48 H.C. 107	10	Kcal 485 Lip. 17	P. 17 H.C. 58	09	Kcal 823 Lip. 19	P. 48 H.C. 107
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ HORTELANO (CON CHAMPIÑÓN, PIMIENTO Y CALABACÍN) - ESCALOPE MILANESA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE PUERROS - POLLO AL LIMÓN - VERDURITAS AL VAPOR - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ HORTELANO (CON CHAMPIÑÓN, PIMIENTO Y CALABACÍN) - ESCALOPE MILANESA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - LÁCTEO Y PAN 	
13	Kcal 535 Lip. 15	P. 17 H.C. 77	14	Kcal 471 Lip. 12	P. 16 H.C. 64	15	Kcal 530 Lip. 13	P. 43 H.C. 56
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA SOUBISE - PATATA CACHELO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA FRANCESA CON LONCHA DE JAMÓN - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PARMENTIER - FRUTA FRESCA Y PAN 	
16	Kcal 754 Lip. 27	P. 37 H.C. 85	17	Kcal 702 Lip. 13	P. 37 H.C. 103	16	Kcal 754 Lip. 27	P. 37 H.C. 85
	<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS ESTOFADOS - RAGOUT DE TERNERA - ARROZ BLANCO Y GUIANTES - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS A LA ESPAÑOLA - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA VARIADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS ESTOFADOS - RAGOUT DE TERNERA - ARROZ BLANCO Y GUIANTES - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 656 Lip. 17	P. 16 H.C. 102	21	Kcal 562 Lip. 8	P. 25 H.C. 91	22	Kcal 468 Lip. 12	P. 22 H.C. 63
	<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR CON BECHAMEL - MACARRONES BOLOÑESA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
23	Kcal 688 Lip. 24	P. 27 H.C. 83	24	Kcal 575 Lip. 19	P. 30 H.C. 66	23	Kcal 688 Lip. 24	P. 27 H.C. 83
	<ul style="list-style-type: none"> - TALLARINES A LA CARBONARA - HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON CHORIZO - POLLO SALTEADO CON CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - TALLARINES A LA CARBONARA - HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LÁCTEO Y PAN 	
27	Kcal 658 Lip. 16	P. 26 H.C. 100	28	Kcal 483 Lip. 11	P. 15 H.C. 75	29	Kcal 377 Lip. 8	P. 8 H.C. 63
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN) - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA VARIADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE ESTRELLAS - SAN JACOBO - ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE ZANAHORIAS - LASAÑA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
30	Kcal 775 Lip. 22	P. 32 H.C. 107	30	Kcal 775 Lip. 22	P. 32 H.C. 107	30	Kcal 775 Lip. 22	P. 32 H.C. 107
	<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO - FILETE DE POLLO EMPANADO - VERDURITAS AL VAPOR - GELATINA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO - FILETE DE POLLO EMPANADO - VERDURITAS AL VAPOR - GELATINA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO - FILETE DE POLLO EMPANADO - VERDURITAS AL VAPOR - GELATINA Y PAN 	

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
 Verduras
 Carnes
 Pescados
 Huevo
 Fruta
 Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
 Arroz, pasta o patata
 Pescado o huevo
 Carne o huevo
 Pescado o carne
 Lácteo o fruta
 Fruta

