COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

NOVIEMBRE 2023

Celiaco, no huevo y leche

Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	**02** Kcal 364 Lip. 4 P. 28 H.C. 48 – SOPA DE AVE CON FIDEOS – POLLO A LA PLANCHA – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**03** Kcal 537 Lip. 10 P. 16 H.C. 86 – MENESTRA DE VERDURAS – TOSTA DE JAMÓN – FRUTA FRESCA Y PAN
06 Kcal 561 Lip. 7 P. 29 H.C. 89 – PASTA CON ATÚN – GALLO EN SALSA – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**07** Kcal 529 Lip. 11 P. 25 H.C. 78 – CALDO GALLEGO – LOMO DE SAJONIA – PATATAS – FRUTA FRESCA Y PAN	**08** Kcal 454 Lip. 8 P. 28 H.C. 64 – ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA – MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES – FRUTA FRESCA Y PAN	**09** Kcal 618 Lip. 12 P. 30 H.C. 88 – ARROZ HORTELANO (CON CHAMPIÑÓN, PIMIENTO Y CALABACÍN) – CARNE EN SALSA – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**10** Kcal 485 Lip. 17 P. 17 H.C. 58 – CREMA DE PUERROS – POLLO AL LIMÓN – VERDURITAS AL VAPOR – FRUTA FRESCA Y PAN
13 Kcal 535 Lip. 15 P. 17 H.C. 77 – JUDÍAS VERDES REHOGADAS – ALBÓNDIGAS EN SALSA SOUBISE – PATATA CACHELO – FRUTA FRESCA Y PAN	**14** Kcal 397 Lip. 5 P. 21 H.C. 59 – CREMA DE CALABACÍN – MERLUZA EN SALSA – FRUTA FRESCA Y PAN	**15** Kcal 530 Lip. 13 P. 43 H.C. 56 – SOPA DE COCIDO – POLLO ASADO A LA PROVENZAL – PARMENTIER – FRUTA FRESCA Y PAN	**16** Kcal 754 Lip. 27 P. 37 H.C. 85 – GARBANZOS ESTOFADOS – RAGOUT DE TERNERA – ARROZ BLANCO Y GUISANTES – FRUTA FRESCA Y PAN	**17** Kcal 559 Lip. 12 P. 29 H.C. 78 – PASTA A LA ESPAÑOLA – ABADEJO EN SALSA – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN
20 Kcal 526 Lip. 7 P. 15 H.C. 92 – COLIFLOR AJOARRIERO – PASTA BOLOÑESA – FRUTA FRESCA Y PAN	**21** Kcal 543 Lip. 6 P. 24 H.C. 92 – ARROZ BLANCO CON TOMATE – GALLO EN SALSA – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**22** Kcal 446 Lip. 4 P. 35 H.C. 63 – ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS – POLLO AL AJILLO – FRUTA FRESCA Y PAN	**23** Kcal 638 Lip. 19 P. 28 H.C. 82 – PASTA CON TOMATE Y VERDURAS – HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**24** Kcal 575 Lip. 19 P. 30 H.C. 66 – PATATAS GUISADAS CON CHORIZO – POLLO SALTEADO CON CHAMPIÑONES – FRUTA FRESCA Y PAN
27 Kcal 528 Lip. 5 P. 24 H.C. 92 – ARROZ CON CHAMPIÑÓN – GALLO EN SALSA – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**28** Kcal 456 Lip. 11 P. 35 H.C. 50 – SOPA DE FIDEOS – LOMO A LA PLANCHA – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**29** Kcal 445 Lip. 11 P. 27 H.C. 54 – PURÉ DE ZANAHORIAS – CARNE CON TOMATE – FRUTA FRESCA Y PAN	**30** Kcal 620 Lip. 12 P. 34 H.C. 89 – PASTA CON TOMATE – POLLO A LA PLANCHA – VERDURITAS AL VAPOR – GELATINA Y PAN	

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.cuidateycomesano.com
MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

www.gastronomic.es