



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

NOVIEMBRE 2023

No lechuga, judías y remolacha



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 736 Lip. 41	P. 22 H.C. 62	03	Kcal 575 Lip. 11	P. 21 H.C. 88							
			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GUIANTES AL AJILLO - PIZZA CASERA - FRUTA FRESCA Y PAN 								
06	Kcal 612 Lip. 10	P. 17 H.C. 105	07	Kcal 529 Lip. 11	P. 25 H.C. 78	08	Kcal 491 Lip. 9	P. 30 H.C. 69	09	Kcal 801 Lip. 17	P. 47 H.C. 107	10	Kcal 485 Lip. 17	P. 17 H.C. 58
	<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN - HUEVOS VILLARROY - 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 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ HORTELANO (CON CHAMPIÑÓN, PIMIENTO Y CALABACÍN) - ESCALOPE MILANESA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE PUERROS - POLLO AL LIMÓN - VERDURITAS AL VAPOR - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 566 Lip. 16	P. 20 H.C. 80	14	Kcal 471 Lip. 12	P. 16 H.C. 64	15	Kcal 530 Lip. 13	P. 43 H.C. 56	16	Kcal 754 Lip. 27	P. 37 H.C. 85	17	Kcal 695 Lip. 13	P. 37 H.C. 103
	<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI REHOGADO - 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 			<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 - LÁCTEO Y PAN 	
20	Kcal 656 Lip. 17	P. 16 H.C. 102	21	Kcal 553 Lip. 8	P. 25 H.C. 90	22	Kcal 501 Lip. 16	P. 22 H.C. 64	23	Kcal 681 Lip. 24	P. 27 H.C. 82	24	Kcal 575 Lip. 19	P. 30 H.C. 66
	<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 - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS REHOGADOS - HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - TALLARINES A LA CARBONARA - HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON CHORIZO - POLLO SALTEADO CON CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA Y PAN 	
27	Kcal 651 Lip. 16	P. 26 H.C. 99	28	Kcal 473 Lip. 11	P. 15 H.C. 74	29	Kcal 377 Lip. 8	P. 8 H.C. 63	30	Kcal 775 Lip. 22	P. 32 H.C. 107			
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN) - MERLUZA ADOBADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE ESTRELLAS - SAN JACOBO - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE ZANAHORIAS - LASAÑA - FRUTA FRESCA 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 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

