



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

NOVIEMBRE 2023

No marisco



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>06</b> Kcal 560 Lip. 13 P. 18 H.C. 86	<b>07</b> Kcal 529 Lip. 11 P. 25 H.C. 78	<b>08</b> Kcal 471 Lip. 6 P. 30 H.C. 71	<b>09</b> Kcal 805 Lip. 17 P. 48 H.C. 107	<b>10</b> Kcal 485 Lip. 17 P. 17 H.C. 98
<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CALDO GALLEGO</li> <li>- LOMO DE SAJONIA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- GALLO EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ HORTELANO (CON CHAMPIÑÓN, PIMIENTO Y CALABACÍN)</li> <li>- ESCALOPE MILANESA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- PIZZA CASERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>
<b>13</b> Kcal 535 Lip. 15 P. 17 H.C. 77	<b>14</b> Kcal 471 Lip. 12 P. 16 H.C. 64	<b>15</b> Kcal 530 Lip. 13 P. 43 H.C. 56	<b>16</b> Kcal 754 Lip. 27 P. 37 H.C. 85	<b>17</b> Kcal 700 Lip. 13 P. 37 H.C. 103
<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA SOUBISE</li> <li>- PATATA CACHELO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- TORTILLA FRANCESA CON LONCHA DE JAMÓN</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- RAGOUT DE TERNERA</li> <li>- ARROZ BLANCO Y GUI SANTES</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS A LA ESPAÑOLA</li> <li>- ABADAJE EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>
<b>20</b> Kcal 656 Lip. 17 P. 16 H.C. 102	<b>21</b> Kcal 557 Lip. 8 P. 25 H.C. 90	<b>22</b> Kcal 468 Lip. 12 P. 22 H.C. 63	<b>23</b> Kcal 686 Lip. 24 P. 27 H.C. 82	<b>24</b> Kcal 575 Lip. 19 P. 30 H.C. 66
<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR CON BECHAMEL</li> <li>- MACARRONES BOLOÑESA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- FILETE DE GALLO A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TALLARINES A LA CARBONARA</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON CHORIZO</li> <li>- POLLO SALTEADO CON CHAMPIÑONES</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>
<b>27</b> Kcal 605 Lip. 9 P. 27 H.C. 100	<b>28</b> Kcal 478 Lip. 11 P. 15 H.C. 74	<b>29</b> Kcal 445 Lip. 11 P. 27 H.C. 54	<b>30</b> Kcal 775 Lip. 22 P. 32 H.C. 107	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN)</li> <li>- GALLO EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- SAN JACOBO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- CARNE CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</li> <li>- FILETE DE POLLO EMPANADO</li> <li>- VERDURITAS AL VAPOR</li> <li>- GELATINA Y PAN</li> </ul>	

### 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

