



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

JUNIO 2024

Basal



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>03</b>	Kcal 569 Lip. 9	P. 27 H.C. 90	<b>04</b>	Kcal 818 Lip. 42	P. 27 H.C. 76	<b>05</b>	Kcal 486 Lip. 20	P. 19 H.C. 54	<b>06</b>	Kcal 404 Lip. 10	P. 20 H.C. 54	<b>07</b>	Kcal 857 Lip. 23	P. 45 H.C. 55
<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES A LA NAPOLITANA</li> <li>- LIRIOS A LA ANDALUZA</li> <li>- ENSALADA VARIADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA DE PATATAS</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA</li> <li>- PATATA DADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- BRÓCOLI CON AJADA</li> <li>- MERLUZA CON TOMATE</li> <li>- GELATINA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADILLA RUSA</li> <li>- POLLO ASADO</li> <li>- BERENJENA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>		

<b>10</b>	Kcal 564 Lip. 22	P. 19 H.C. 70	<b>11</b>	Kcal 698 Lip. 15	P. 14 H.C. 120	<b>12</b>	Kcal 387 Lip. 7	P. 19 H.C. 55	<b>13</b>	Kcal 613 Lip. 13	P. 32 H.C. 86	<b>14</b>	Kcal 470 Lip. 7	P. 24 H.C. 67
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA DE GARBANZOS</li> <li>- HUEVOS ROTOS</li> <li>- SALCHICHAS</li> <li>- MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- FRITURA VARIADA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- GELATINA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON AJADA</li> <li>- LACÓN ASADO</li> <li>- PATATA CACHELO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA</li> <li>- FOGONERO A LA PLANCHA</li> <li>- SALTEADO DE VERDURAS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- ESCALOPE DE POLLO</li> <li>- ENSALADA VARIADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		

<b>17</b>	Kcal 687 Lip. 13	P. 32 H.C. 106	<b>18</b>	Kcal 459 Lip. 14	P. 19 H.C. 61	<b>19</b>	Kcal 476 Lip. 16	P. 28 H.C. 49	<b>20</b>	Kcal 667 Lip. 19	P. 25 H.C. 93	<b>21</b>	Kcal 599 Lip. 11	P. 39 H.C. 80
<ul style="list-style-type: none"> <li>- TALLARINES A LA NAPOLITANA</li> <li>- ABADEJO EMPANADO</li> <li>- ASADILLO DE PIMIENTOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- TORTILLA DE JAMÓN</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS Y GUIANTES</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA CÉSAR</li> <li>- PIZZA DE JAMÓN Y QUESO</li> <li>- HELADO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- FIDEUÁ DE VERDURAS</li> <li>- MERLUZA A LA GALLEGA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		

<b>24</b>			<b>25</b>			<b>26</b>			<b>27</b>			<b>28</b>		
-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--

### 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

