



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

JUNIO 2024

Celiaco, no huevo y leche



LUNES

03 Kcal 546 P. 27
Lip. 7 H.C. 87

- PASTA NAPOLITANA
- ABADEJO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

MARTES

04 Kcal 436 P. 35
Lip. 6 H.C. 48

- GUISANTES REHOGADOS
- POLLO AL AJILLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

MIÉRCOLES

05 Kcal 516 P. 24
Lip. 19 H.C. 57

- SOPA DE FIDEOS
- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
- PATATA DADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

JUEVES

06 Kcal 404 P. 20
Lip. 10 H.C. 54

- BRÓCOLI CON AJADA
- MERLUZA CON TOMATE
- GELATINA Y PAN

VIERNES

07 Kcal 538 P. 40
Lip. 19 H.C. 47

- MENESTRA DE VERDURAS
- POLLO ASADO
- BERENJENA
- POSTRE Y PAN

10 Kcal 476 P. 30
Lip. 14 H.C. 47

- ENSALADA DE GARBANZOS
- CARNE EN SU JUGO
- ENSALADA
- MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN

11 Kcal 654 P. 30
Lip. 13 H.C. 99

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- POLLO EN SALSA
- ENSALADA
- GELATINA Y PAN

12 Kcal 387 P. 19
Lip. 7 H.C. 55

- JUDÍAS VERDES CON AJADA
- LACÓN ASADO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

13 Kcal 581 P. 28
Lip. 12 H.C. 86

- PASTA CON TOMATE
- FOGONERO A LA PLANCHA
- SALTEADO DE VERDURAS
- POSTRE Y PAN

14 Kcal 403 P. 28
Lip. 4 H.C. 94

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17 Kcal 576 P. 27
Lip. 9 H.C. 91

- PASTA NAPOLITANA
- ABADEJO AL HORNO
- ASADILLO DE PIMIENTOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

18 Kcal 444 P. 29
Lip. 10 H.C. 56

- MENESTRA DE VERDURAS
- POLLO EN SU JUGO
- FRUTA FRESCA Y PAN

19 Kcal 476 P. 28
Lip. 16 H.C. 49

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS Y GUISANTES
- FRUTA FRESCA Y PAN

20 Kcal 480 P. 15
Lip. 9 H.C. 75

- ENSALADA DE POLLO
- TOSTA DE JAMÓN
- POSTRE Y PAN

21 Kcal 516 P. 28
Lip. 7 H.C. 79

- PASTA CON VERDURAS
- MERLUZA A LA GALLEGA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

25

26

27

28

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

