



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

JUNIO 2024

No coliflor



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03	Kcal 567 Lip. 9	P. 27 H.C. 90	04	Kcal 816 Lip. 42	P. 27 H.C. 76	05	Kcal 499 Lip. 21	P. 18 H.C. 57	06	Kcal 404 Lip. 10	P. 20 H.C. 54	07	Kcal 857 Lip. 23	P. 45 H.C. 55
<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES A LA NAPOLITANA - LIRIOS A LA ANDALUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA - PATATA DADO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI CON AJADA - MERLUZA CON TOMATE - GELATINA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADILLA RUSA - POLLO ASADO - BERENJENA - LÁCTEO Y PAN 		

10	Kcal 564 Lip. 22	P. 19 H.C. 70	11	Kcal 693 Lip. 15	P. 14 H.C. 119	12	Kcal 387 Lip. 7	P. 19 H.C. 55	13	Kcal 613 Lip. 13	P. 32 H.C. 86	14	Kcal 468 Lip. 7	P. 24 H.C. 97
<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE GARBANZOS - HUEVOS ROTOS - SALCHICHAS - MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - FRITURA VARIADA - ENSALADA - GELATINA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON AJADA - LACÓN ASADO - PATATA CACHELO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA - FOGONERO A LA PLANCHA - SALTEADO DE VERDURAS - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - ESCALOPE DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 		

17	Kcal 687 Lip. 13	P. 32 H.C. 106	18	Kcal 459 Lip. 14	P. 19 H.C. 61	19	Kcal 476 Lip. 16	P. 28 H.C. 49	20	Kcal 658 Lip. 17	P. 27 H.C. 94	21	Kcal 599 Lip. 11	P. 39 H.C. 80
<ul style="list-style-type: none"> - TALLARINES A LA NAPOLITANA - ABADEJO EMPANADO - ASADILLO DE PIMIENTOS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - TORTILLA DE JAMÓN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS Y GUISANTES - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE POLLO - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - FIDEUÁ DE 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

