



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

JUNIO 2024

No huevo y leche



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>03</b>	Kcal 546 Lip. 7	P. 27 H.C. 87	<b>04</b>	Kcal 480 Lip. 6	P. 37 H.C. 64	<b>05</b>	Kcal 516 Lip. 19	P. 24 H.C. 57	<b>06</b>	Kcal 404 Lip. 10	P. 20 H.C. 54	<b>07</b>	Kcal 538 Lip. 19	P. 40 H.C. 47
<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA NAPOLITANA</li> <li>- ABADEJO EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- POLLO AL AJILLO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA 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>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- POLLO ASADO</li> <li>- BERENJENA</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>		

<b>10</b>	Kcal 476 Lip. 14	P. 30 H.C. 47	<b>11</b>	Kcal 654 Lip. 13	P. 30 H.C. 99	<b>12</b>	Kcal 387 Lip. 7	P. 19 H.C. 55	<b>13</b>	Kcal 581 Lip. 12	P. 28 H.C. 86	<b>14</b>	Kcal 403 Lip. 4	P. 28 H.C. 94
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA DE GARBANZOS</li> <li>- CARNE EN SU JUGO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- POLLO EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</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>- PASTA CON TOMATE</li> <li>- FOGONERO A LA PLANCHA</li> <li>- SALTEADO DE VERDURAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- POLLO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		

<b>17</b>	Kcal 576 Lip. 9	P. 27 H.C. 91	<b>18</b>	Kcal 444 Lip. 10	P. 29 H.C. 56	<b>19</b>	Kcal 476 Lip. 16	P. 28 H.C. 49	<b>20</b>	Kcal 480 Lip. 9	P. 15 H.C. 75	<b>21</b>	Kcal 516 Lip. 7	P. 28 H.C. 79
<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA NAPOLITANA</li> <li>- ABADEJO AL HORNO</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>- POLLO EN SU JUGO</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 GUISANTES</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA DE POLLO</li> <li>- TOSTA DE JAMÓN</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON 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

### 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

