



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

JUNIO 2024

No leche



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>03</b>	Kcal 567 Lip. 9	P. 27 H.C. 90	<b>04</b>	Kcal 816 Lip. 42	P. 27 H.C. 76	<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 833 Lip. 22	P. 42 H.C. 57
-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- MACARRONES A LA NAPOLITANA
- LIRIOS A LA ANDALUZA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- LENTEJAS GUIADAS
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

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

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

- ENSALADILLA RUSA
- POLLO ASADO
- BERENJENA
- POSTRE Y PAN

<b>10</b>	Kcal 505 Lip. 14	P. 15 H.C. 70	<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 468 Lip. 7	P. 24 H.C. 67
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	--------------------	------------------

- ENSALADA DE GARBANZOS
- HUEVOS ROTOS
- ENSALADA
- MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN

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

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

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

- CREMA DE CALABACÍN
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

<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 480 Lip. 9	P. 15 H.C. 75	<b>21</b>	Kcal 599 Lip. 11	P. 39 H.C. 80
-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- TALLARINES A LA NAPOLITANA
- ABADEJO EMPANADO
- ASADILLO DE PIMIENTOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

- MENESTRA DE VERDURAS
- TORTILLA DE JAMÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

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

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

- FIDEUÁ DE VERDURAS
- MERLUZA A LA GALLEGA
- FRUTA FRESCA Y PAN

<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

