



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

JUNIO 2024

No marisco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03	Kcal 564 Lip. 8	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 346 Lip. 6	P. 22 H.C. 48	07	Kcal 857 Lip. 23	P. 45 H.C. 55
-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- MACARRONES A LA NAPOLITANA
- ABADEJO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

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

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

- BRÓCOLI CON AJADA
- ABADEJO AL HORNO AL TOMATE
- GELATINA Y PAN

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

10	Kcal 564 Lip. 22	P. 19 H.C. 70	11	Kcal 654 Lip. 13	P. 30 H.C. 99	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
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	--------------------	------------------

- ENSALADA DE GARBANZOS
- HUEVOS ROTOS
- SALCHICHAS
- 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

- CODITOS A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA
- FOGONERO A LA PLANCHA
- SALTEADO DE VERDURAS
- LÁCTEO Y PAN

- 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 579 Lip. 10	P. 39 H.C. 77
-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- 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
- PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
- POSTRE Y PAN

- FIDEUÁ DE VERDURAS
- FOGONERO EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24			25			26			27			28		
-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--

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

