



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

JUNIO 2024  
No pescado



## LUNES

**03** Kcal 582 P. 34  
Lip. 8 H.C. 86

- MACARRONES A LA NAPOLITANA
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

## MARTES

**04** Kcal 816 P. 27  
Lip. 42 H.C. 76

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

## MIÉRCOLES

**05** Kcal 499 P. 18  
Lip. 21 H.C. 57

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

## JUEVES

**06** Kcal 537 P. 19  
Lip. 25 H.C. 52

- BRÓCOLI CON AJADA
- LOMO EN SALSA
- GELATINA Y PAN

## VIERNES

**07** Kcal 562 P. 43  
Lip. 20 H.C. 46

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

**10** Kcal 564 P. 19  
Lip. 22 H.C. 70

- ENSALADA DE GARBANZOS
- HUEVOS ROTOS
- SALCHICHAS
- 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 628 P. 21  
Lip. 18 H.C. 89

- CODITOS A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA
- TORTILLA FRANCESA
- SALTEADO DE VERDURAS
- LÁCTEO Y PAN

**14** Kcal 468 P. 24  
Lip. 7 H.C. 97

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

**17** Kcal 670 P. 33  
Lip. 16 H.C. 90

- TALLARINES A LA NAPOLITANA
- MAGRO EN SU JUGO
- ASADILLO DE PIMIENTOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

**18** Kcal 459 P. 19  
Lip. 14 H.C. 61

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

**20** Kcal 658 P. 27  
Lip. 17 H.C. 94

- ENSALADA DE POLLO
- PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
- POSTRE Y PAN

**21** Kcal 682 P. 42  
Lip. 18 H.C. 80

- FIDEUÁ DE VERDURAS
- POLLO EN SALSA
- 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

