



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

NOVIEMBRE 2024

Leche, avena y ajo



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------|------------------|-----------|--------------------|------------------|-----------|--------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|
| 04 | Kcal 626 Lip. 9 | P. 28 H.C. 90 | 05 | Kcal 361 Lip. 6 | P. 16 H.C. 56 | 06 | Kcal 567 Lip. 9 | P. 35 H.C. 81 | 07 | Kcal 464 Lip. 15 | P. 27 H.C. 47 | 08 | Kcal 554 Lip. 14 | P. 47 H.C. 57 |
|-----------|--------------------|------------------|-----------|--------------------|------------------|-----------|--------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|

- PASTA SALTEADA
- LIRIOS A LA ROMANA
- MENESTRA DE VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PURÉ DE ZANAHORIAS
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PAELLA MIXTA
- FOGONERO EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- BRÓCOLI REHOGADO
- POLLO CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ALUBIAS PINTAS GUIADAS
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- POSTRE DE SOJA Y PAN

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|-----------|---------------------|------------------|-----------|--------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|
| 11 | | | 12 | Kcal 637 Lip. 16 | P. 26 H.C. 91 | 13 | Kcal 525 Lip. 6 | P. 28 H.C. 85 | 14 | Kcal 654 Lip. 15 | P. 29 H.C. 97 | 15 | Kcal 479 Lip. 13 | P. 45 H.C. 42 |
|-----------|--|--|-----------|---------------------|------------------|-----------|--------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PASTA CON VERDURAS
- CALDEIRADA DE MERLUZA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CALDO GALLEGO
- HUEVOS ROTOS CON JAMÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON CALABACÍN
- POSTRE DE SOJA Y PAN

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|-------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|
| 18 | Kcal 566 Lip. 9 | P. 29 H.C. 90 | 19 | Kcal 555 Lip. 16 | P. 21 H.C. 79 | 20 | Kcal 731 Lip. 22 | P. 24 H.C. 106 | 21 | Kcal 602 Lip. 12 | P. 30 H.C. 86 | 22 | Kcal 569 Lip. 11 | P. 30 H.C. 81 |
|-----------|--------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|-------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- GARBANZOS ESTOFADOS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA
- HAMBURGUESA COMPLETA
- PATATAS
- GELATINA Y PAN

- CREMA DE CALABAZA
- MAGRO ESTOFADO
- PASTA SALTEADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES
- POSTRE DE SOJA Y PAN

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|--------------------|------------------|
| 25 | Kcal 692 Lip. 27 | P. 30 H.C. 74 | 26 | Kcal 584 Lip. 15 | P. 29 H.C. 80 | 27 | Kcal 503 Lip. 17 | P. 26 H.C. 54 | 28 | Kcal 396 Lip. 12 | P. 16 H.C. 50 | 29 | Kcal 399 Lip. 7 | P. 20 H.C. 59 |
|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|--------------------|------------------|

- LENTEJAS GUIADAS
- ESCALOPINES EN SALSA CAZADORA CON PATATAS Y PIMIENTOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PASTA CON CHAMPIÑONES
- MERLUZA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- POSTRE CASERO Y PAN

- COLIFLOR REHOGADA
- ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE LETRAS
- HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA DE PUERROS
- ABADEJO EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

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

