



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

NOVIEMBRE 2024

No coliflor



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

<b>04</b>	Kcal 560 Lip. 9	P. 27 H.C. 88	<b>05</b>	Kcal 361 Lip. 6	P. 16 H.C. 56	<b>06</b>	Kcal 598 Lip. 11	P. 35 H.C. 86	<b>07</b>	Kcal 464 Lip. 15	P. 27 H.C. 47	<b>08</b>	Kcal 629 Lip. 19	P. 25 H.C. 84
-----------	--------------------	------------------	-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- MACARRONES A LA CREMA
- LIRIOS A LA ROMANA
- SALTEADO DE VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

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

- PAELLA MIXTA
- FOGONERO CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

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

- ALUBIAS PINTAS GUIADAS
- SAN JACOBO CASERO
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

<b>11</b>			<b>12</b>	Kcal 637 Lip. 16	P. 26 H.C. 91	<b>13</b>	Kcal 545 Lip. 6	P. 27 H.C. 90	<b>14</b>	Kcal 654 Lip. 15	P. 29 H.C. 97	<b>15</b>	Kcal 519 Lip. 12	P. 44 H.C. 54
-----------	--	--	-----------	---------------------	------------------	-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

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

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- 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
- LÁCTEO Y PAN

<b>18</b>	Kcal 565 Lip. 9	P. 29 H.C. 90	<b>19</b>	Kcal 555 Lip. 16	P. 21 H.C. 79	<b>20</b>	Kcal 731 Lip. 22	P. 24 H.C. 106	<b>21</b>	Kcal 629 Lip. 11	P. 31 H.C. 94	<b>22</b>	Kcal 609 Lip. 10	P. 28 H.C. 94
-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- PATATAS 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 AL AJILLO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
- MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES
- LÁCTEO Y PAN

<b>25</b>	Kcal 692 Lip. 27	P. 30 H.C. 74	<b>26</b>	Kcal 598 Lip. 18	P. 28 H.C. 78	<b>27</b>	Kcal 605 Lip. 17	P. 29 H.C. 78	<b>28</b>	Kcal 396 Lip. 12	P. 16 H.C. 50	<b>29</b>	Kcal 628 Lip. 17	P. 17 H.C. 95
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

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

- MACARRONES AL AJILLO CON CHAMPIÑONES
- MERLUZA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- POSTRE CASERO Y PAN

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

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

- CREMA DE PUERROS
- CANELONES DE ATÚN
- 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

