



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

NOVIEMBRE 2024

No huevo y leche



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

<b>04</b>	Kcal 641 Lip. 10	P. 28 H.C. 92	<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 554 Lip. 14	P. 47 H.C. 57
-----------	---------------------	------------------	-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- PASTA CON TOMATE
- LIRIOS A LA ANDALUZA
- MENESTRA 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
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- POSTRE DE SOJA Y PAN

<b>11</b>			<b>12</b>	Kcal 637 Lip. 16	P. 26 H.C. 91	<b>13</b>	Kcal 537 Lip. 7	P. 28 H.C. 87	<b>14</b>	Kcal 696 Lip. 27	P. 29 H.C. 78	<b>15</b>	Kcal 479 Lip. 13	P. 45 H.C. 42
-----------	--	--	-----------	---------------------	------------------	-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

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

- PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO
- CALDEIRADA DE MERLUZA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CALDO GALLEGO
- LOMO EN SALSAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

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

<b>18</b>	Kcal 487 Lip. 6	P. 24 H.C. 79	<b>19</b>	Kcal 531 Lip. 14	P. 31 H.C. 66	<b>20</b>	Kcal 752 Lip. 24	P. 24 H.C. 107	<b>21</b>	Kcal 629 Lip. 11	P. 31 H.C. 94	<b>22</b>	Kcal 569 Lip. 11	P. 30 H.C. 81
-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- ABADEJO AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- GARBANZOS ESTOFADOS
- POLLO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- HAMBURGUESA COMPLETA
- PATATAS
- GELATINA Y PAN

- CREMA DE CALABAZA
- MAGRO ESTOFADO
- PASTA AL AJILLO
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
- MERLUZA EN SALSAS VERDES CON GUISANTES
- POSTRE DE SOJA 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 517 Lip. 17	P. 26 H.C. 56	<b>28</b>	Kcal 492 Lip. 14	P. 27 H.C. 59	<b>29</b>	Kcal 394 Lip. 7	P. 20 H.C. 58
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	--------------------	------------------

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

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

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

- SOPA DE FIDEOS
- SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA DE PUERROS
- ABADEJO AL HORNO AL TOMATE
- 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

