



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

NOVIEMBRE 2024

No leche



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04	Kcal 643 Lip. 10	P. 28 H.C. 92	05	Kcal 361 Lip. 6	P. 16 H.C. 56	06	Kcal 598 Lip. 11	P. 35 H.C. 86	07	Kcal 464 Lip. 15	P. 27 H.C. 47	08	Kcal 554 Lip. 14	P. 47 H.C. 57
-----------	---------------------	------------------	-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- PASTA CON TOMATE
- 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 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

11			12	Kcal 637 Lip. 16	P. 26 H.C. 91	13	Kcal 545 Lip. 6	P. 27 H.C. 90	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

- 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
- 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 629 Lip. 11	P. 31 H.C. 94	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 AL AJILLO
- 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 598 Lip. 18	P. 28 H.C. 78	27	Kcal 517 Lip. 17	P. 26 H.C. 56	28	Kcal 396 Lip. 12	P. 16 H.C. 50	29	Kcal 394 Lip. 7	P. 20 H.C. 58
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	--------------------	------------------

- 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

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

- SOPA DE LETRAS
- HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS
- 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

