



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

NOVIEMBRE 2024

No marisco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

|           |                     |                  |           |                    |                  |           |                    |                  |           |                     |                  |           |                     |                  |
|-----------|---------------------|------------------|-----------|--------------------|------------------|-----------|--------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|
| <b>04</b> | Kcal 624<br>Lip. 10 | P. 28<br>H.C. 88 | <b>05</b> | Kcal 361<br>Lip. 6 | P. 16<br>H.C. 56 | <b>06</b> | Kcal 515<br>Lip. 8 | P. 26<br>H.C. 82 | <b>07</b> | Kcal 464<br>Lip. 15 | P. 27<br>H.C. 47 | <b>08</b> | Kcal 629<br>Lip. 19 | P. 25<br>H.C. 84 |
|-----------|---------------------|------------------|-----------|--------------------|------------------|-----------|--------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|

- MACARRONES A LA CREMA
- ABADEJO A LA ROMANA
- MENESTRA DE VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

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

- PAELLA
- ABADEJO AL HORNO AL 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<br>Lip. 16 | P. 26<br>H.C. 91 | <b>13</b> | Kcal 516<br>Lip. 7 | P. 26<br>H.C. 83 | <b>14</b> | Kcal 654<br>Lip. 15 | P. 29<br>H.C. 97 | <b>15</b> | Kcal 519<br>Lip. 12 | P. 44<br>H.C. 54 |
|-----------|--|--|-----------|---------------------|------------------|-----------|--------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|

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

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- ABADEJO EN SALSA
- 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 566<br>Lip. 9 | P. 29<br>H.C. 90 | <b>19</b> | Kcal 555<br>Lip. 16 | P. 21<br>H.C. 79 | <b>20</b> | Kcal 731<br>Lip. 22 | P. 24<br>H.C. 106 | <b>21</b> | Kcal 629<br>Lip. 11 | P. 31<br>H.C. 94 | <b>22</b> | Kcal 632<br>Lip. 10 | P. 30<br>H.C. 97 |
|-----------|--------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|-------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|

- 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
- ABADEJO EN SALSA
- GUIANTES SALTEADOS
- LÁCTEO Y PAN

|           |                     |                  |           |                     |                  |           |                     |                  |           |                     |                  |           |                    |                  |
|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|--------------------|------------------|
| <b>25</b> | Kcal 692<br>Lip. 27 | P. 30<br>H.C. 74 | <b>26</b> | Kcal 576<br>Lip. 16 | P. 27<br>H.C. 78 | <b>27</b> | Kcal 517<br>Lip. 17 | P. 26<br>H.C. 56 | <b>28</b> | Kcal 396<br>Lip. 12 | P. 16<br>H.C. 50 | <b>29</b> | Kcal 394<br>Lip. 7 | P. 20<br>H.C. 58 |
|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|---------------------|------------------|-----------|--------------------|------------------|

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

- MACARRONES AL AJILLO CON CHAMPIÑONES
- ABADEJO 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

