



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

OCTUBRE 2024

Basal



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 542 Lip. 10	P. 26 H.C. 84	02	Kcal 711 Lip. 40	P. 19 H.C. 65	03	Kcal 605 Lip. 10	P. 22 H.C. 99	04	Kcal 592 Lip. 13	P. 44 H.C. 67			
	<ul style="list-style-type: none"> - CALDO GALLEGO - LOMO DE SAJONIA - PURÉ DE PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - GELATINA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - BIENMESABE DE MERLUZA - VERDURITAS AL VAPOR - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS - LÁCTEO Y PAN 				
07	Kcal 537 Lip. 15	P. 18 H.C. 74	08	Kcal 525 Lip. 7	P. 26 H.C. 84	09	Kcal 397 Lip. 8	P. 28 H.C. 48	10	Kcal 521 Lip. 16	P. 21 H.C. 67			
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - LIRIOS A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - RAXO CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS - FRUTA FRESCA Y PAN 		11	Kcal 734 Lip. 22	P. 40 H.C. 88
	<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GRATINADAS - POLLO CRIOLLO CON TOMATE Y MAIZ - Y PAN - NATILLAS CASERAS DE CHOCOLATE 													
14	Kcal 614 Lip. 9	P. 32 H.C. 98	15	Kcal 527 Lip. 18	P. 15 H.C. 69	16	Kcal 549 Lip. 12	P. 20 H.C. 87	17	Kcal 699 Lip. 17	P. 31 H.C. 98	18	Kcal 505 Lip. 18	P. 31 H.C. 48
	<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS A LA CREMA - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE ZANAHORIAS - TORTILLA DE CHORIZO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - SAN JACOBO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BOLAÑESA - POLLO AL CURRY CON CALABAZA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS - LÁCTEO Y PAN 	
21	Kcal 601 Lip. 7	P. 28 H.C. 101	22	Kcal 509 Lip. 17	P. 31 H.C. 49	23	Kcal 501 Lip. 8	P. 28 H.C. 75	24	Kcal 695 Lip. 14	P. 22 H.C. 112	25	Kcal 717 Lip. 21	P. 24 H.C. 106
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CALDOSO CON VERDURAS - FOGONERO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR CON AJADA - POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - LACÓN AL HORNO CON CACHELOS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON TOMATE - HUEVOS ROTOS - SALCHICHAS - LÁCTEO Y PAN 	
28	Kcal 578 Lip. 12	P. 37 H.C. 74	29	Kcal 552 Lip. 6	P. 26 H.C. 92	30	Kcal 682 Lip. 40	P. 19 H.C. 56	31	Kcal 668 Lip. 22	P. 19 H.C. 91			
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - MAGRO ESTOFADO - CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA A LA GALLEGA CON GUIZANTE Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA - PASTA AL AJILLO - 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