



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

OCTUBRE 2024

Celiaco, no huevo y leche



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 542 Lip. 10	P. 26 H.C. 84	02	Kcal 666 Lip. 28	P. 30 H.C. 72	03	Kcal 625 Lip. 12	P. 25 H.C. 96	04	Kcal 552 Lip. 14	P. 46 H.C. 55
	<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 FIDEOS - ESTOFADO DE AVE - ENSALADA - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA AL HORNO - VERDURITAS AL VAPOR - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS - POSTRE Y PAN 	
07	Kcal 572 Lip. 20	P. 27 H.C. 63	08	Kcal 538 Lip. 7	P. 28 H.C. 86	09	Kcal 418 Lip. 10	P. 28 H.C. 49	10	Kcal 541 Lip. 11	P. 32 H.C. 72
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TERNERA EN SALSA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - RAXO CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS CON VERDURAS - TERNERA EN SU JUGO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
14	Kcal 555 Lip. 7	P. 27 H.C. 89	15	Kcal 467 Lip. 9	P. 39 H.C. 52	16	Kcal 634 Lip. 28	P. 27 H.C. 62	17	Kcal 667 Lip. 14	P. 31 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE ZANAHORIAS - POLLO ASADO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BOLAÑESA - POLLO ESTOFADO CON CALABAZA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
21	Kcal 567 Lip. 6	P. 28 H.C. 93	22	Kcal 509 Lip. 17	P. 31 H.C. 49	23	Kcal 497 Lip. 10	P. 26 H.C. 73	24	Kcal 512 Lip. 6	P. 9 H.C. 94
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CALDOSO CON VERDURAS - FOGONERO EN SALSA - 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"> - GARBANZOS REHOGADOS - LACÓN AL HORNO CON CACHELOS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - TOSTA DE JAMÓN - FRUTA FRESCA Y PAN 	
28	Kcal 466 Lip. 12	P. 30 H.C. 52	29	Kcal 552 Lip. 6	P. 26 H.C. 92	30	Kcal 340 Lip. 4	P. 28 H.C. 43	31	Kcal 668 Lip. 22	P. 19 H.C. 91
	<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE ALUBIAS - MAGRO ESTOFADO - CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA A LA GALLEGA CON GUISANTE Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - POLLO A LA PLANCHA - 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

