



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

OCTUBRE 2024

Leche, avena y ajo



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 742 Lip. 30	P. 31 H.C. 79	02	Kcal 903 Lip. 56	P. 22 H.C. 76	03	Kcal 576 Lip. 10	P. 21 H.C. 93	04	Kcal 552 Lip. 14	P. 46 H.C. 55
	<ul style="list-style-type: none"> - CALDO GALLEGO - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - PURÉ DE PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - POSTRE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON ZANAHORIA - 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 - POSTRE Y PAN 	
07	Kcal 572 Lip. 20	P. 27 H.C. 63	08	Kcal 499 Lip. 7	P. 26 H.C. 78	09	Kcal 418 Lip. 10	P. 28 H.C. 49	10	Kcal 521 Lip. 16	P. 21 H.C. 67
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TERNERA EN SALSA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PASTA SALTEADA - LIRIOS A LA ROMANA - 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 - HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
14	Kcal 616 Lip. 9	P. 32 H.C. 98	15	Kcal 720 Lip. 40	P. 18 H.C. 64	16	Kcal 634 Lip. 28	P. 27 H.C. 62	17	Kcal 599 Lip. 12	P. 28 H.C. 89
	<ul style="list-style-type: none"> - PASTA SALTEADA - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE ZANAHORIAS - TORTILLA ESPAÑOLA - 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 AL HORNO - POLLO ESTOFADO CON CALABAZA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
21	Kcal 601 Lip. 7	P. 28 H.C. 101	22	Kcal 496 Lip. 15	P. 26 H.C. 56	23	Kcal 533 Lip. 14	P. 34 H.C. 64	24	Kcal 513 Lip. 6	P. 9 H.C. 95
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CALDOSO CON VERDURAS - FOGONERO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR AL HORNO - POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS REHOGADOS - CARNE EN SU JUGO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - TOSTA VEGETAL - FRUTA FRESCA Y PAN 	
28	Kcal 466 Lip. 12	P. 30 H.C. 52	29	Kcal 524 Lip. 7	P. 26 H.C. 86	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"> - ENSALADA DE ALUBIAS - MAGRO ESTOFADO - CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON ZANAHORIA - MERLUZA A LA GALLEGA CON GUISANTE 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