



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

OCTUBRE 2024

No huevo y leche



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>01</b>	Kcal 542 Lip. 10	P. 26 H.C. 84	<b>02</b>	Kcal 666 Lip. 28	P. 30 H.C. 72	<b>03</b>	Kcal 625 Lip. 12	P. 25 H.C. 96	<b>04</b>	Kcal 552 Lip. 14	P. 46 H.C. 55
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CALDO GALLEGO</li> <li>- LOMO DE SAJONIA</li> <li>- PURÉ DE PATATA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- ESTOFADO DE AVE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</li> <li>- VERDURITAS AL VAPOR</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
<b>07</b>	Kcal 572 Lip. 20	P. 27 H.C. 63	<b>08</b>	Kcal 538 Lip. 7	P. 28 H.C. 86	<b>09</b>	Kcal 418 Lip. 10	P. 28 H.C. 49	<b>10</b>	Kcal 541 Lip. 11	P. 32 H.C. 72
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- TERNERA EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- MERLUZA EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- RAXO CON PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS CON VERDURAS</li> <li>- TERNERA EN SU JUGO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>14</b>	Kcal 555 Lip. 7	P. 27 H.C. 89	<b>15</b>	Kcal 467 Lip. 9	P. 39 H.C. 52	<b>16</b>	Kcal 650 Lip. 28	P. 28 H.C. 63	<b>17</b>	Kcal 667 Lip. 14	P. 31 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA NAPOLITANA</li> <li>- ABADEJO AL HORNO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- POLLO ASADO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- LOMO FRESCO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BOLAÑESA</li> <li>- POLLO ESTOFADO CON CALABAZA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>21</b>	Kcal 567 Lip. 6	P. 28 H.C. 93	<b>22</b>	Kcal 509 Lip. 17	P. 31 H.C. 49	<b>23</b>	Kcal 501 Lip. 8	P. 28 H.C. 75	<b>24</b>	Kcal 512 Lip. 6	P. 9 H.C. 94
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CALDOSO CON VERDURAS</li> <li>- FOGONERO EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR CON AJADA</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- LACÓN AL HORNO CON CACHELOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- TOSTA DE JAMÓN</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>28</b>	Kcal 578 Lip. 12	P. 37 H.C. 74	<b>29</b>	Kcal 552 Lip. 6	P. 26 H.C. 92	<b>30</b>	Kcal 340 Lip. 4	P. 28 H.C. 43	<b>31</b>	Kcal 668 Lip. 22	P. 19 H.C. 91
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- MAGRO ESTOFADO</li> <li>- CHAMPIÑÓN</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- MERLUZA A LA GALLEGA CON GUISANTE Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- POLLO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</li> <li>- PASTA AL AJILLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	

### 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

