



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

SEPTIEMBRE 2022

Bajo en grasa



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

05

06

07

08

09

Kcal 637 P. 30
Lip. 12 H.C. 92

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- CARNE EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 553 P. 37
Lip. 11 H.C. 71

- LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS
- POLLO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 506 P. 29
Lip. 12 H.C. 62

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- RAXO GUISADO
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

14

Kcal 482 P. 25
Lip. 7 H.C. 75

- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
- MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

15

Kcal 812 P. 25
Lip. 29 H.C. 105

- ENSALADA DE PASTA
- HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 658 P. 42
Lip. 23 H.C. 94

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- POLLO ASADO
- PATATA VAPOR
- POSTRE Y PAN

19

Kcal 625 P. 41
Lip. 15 H.C. 77

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- LOMO A LA PLANCHA
- PATATA VAPOR
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 659 P. 33
Lip. 19 H.C. 81

- PASTA NAPOLITANA
- RAGOUT DE TERNERA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

21

Kcal 494 P. 28
Lip. 9 H.C. 72

- GARBANZOS GUISADOS
- ABADEJO AL HORNO
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

22

Kcal 597 P. 34
Lip. 19 H.C. 66

- MENESTRA DE VERDURAS
- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 542 P. 25
Lip. 8 H.C. 87

- ARROZ CON ZANAHORIA
- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

26

Kcal 671 P. 25
Lip. 19 H.C. 95

- PASTA NAPOLITANA
- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 440 P. 27
Lip. 8 H.C. 55

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

28

Kcal 636 P. 22
Lip. 28 H.C. 66

- SOPA DE FIDEOS
- LOMO A LA PLANCHA
- PATATA VAPOR
- POSTRE Y PAN

29

Kcal 559 P. 23
Lip. 6 H.C. 96

- ARROZ AL HORNO
- MERLUZA EN SALSAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 647 P. 41
Lip. 17 H.C. 77

- LENTEJAS HORTELANAS
- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA
- POSTRE Y PAN

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

