



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

SEPTIEMBRE 2022

No marisco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

05

06

07

08

09

Kcal 594 P. 19
Lip. 13 H.C. 91

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 852 P. 28
Lip. 42 H.C. 83

- **LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS**
- TORTILLA ESPAÑOLA
- 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 600 P. 28
Lip. 14 H.C. 85

- PATATAS GRATINADAS
- MERLUZA A LA ROMANA
- ENSALADA
- LÁCTEO 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 686 P. 45
Lip. 27 H.C. 90

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- POLLO ASADO
- PATATAS
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 619 P. 40
Lip. 16 H.C. 74

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- LOMO A LA PLANCHA
- PATATAS AL AJILLO
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 653 P. 33
Lip. 20 H.C. 79

- CODITOS A LA CREMA
- RAGOUT DE TERNERA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

21

Kcal 587 P. 33
Lip. 12 H.C. 86

- GARBANZOS GUISADOS
- ABADEJO EMPANADO
- 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 566 P. 27
Lip. 9 H.C. 86

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

26

Kcal 710 P. 24
Lip. 20 H.C. 104

- MACARRONES GRATINADOS
- ALBÓNDIGAS EN SALSAS CAZADORA
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 523 P. 18
Lip. 11 H.C. 79

- CREMA DE CALABACÍN
- HUEVOS ROTOS CON JAMÓN
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

28

Kcal 470 P. 34
Lip. 9 H.C. 55

- SOPA DE COCIDO
- JAMÓN ASADO
- PATATAS
- LÁCTEO Y PAN

29

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

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

30

Kcal 671 P. 44
Lip. 18 H.C. 76

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

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

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

