



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MARZO 2025

Basal



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

Kcal 666 P. 27
Lip. 19 H.C. 97

- LENTEJAS GUIADAS
- HUEVOS ROTOS CON SALCHICHAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

07

Kcal 412 P. 12
Lip. 10 H.C. 59

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LASAÑA DE ATÚN Y ESPINACAS
- YOGUR Y PAN

10

Kcal 585 P. 22
Lip. 15 H.C. 85

- PATATAS CON VERDURAS
- MAGRO EN SALSA
- GUIANTES
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 464 P. 27
Lip. 9 H.C. 65

- ALUBIAS PINTAS GUIADAS
- MERLUZA A LA ROMANA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 496 P. 10
Lip. 14 H.C. 73

- CREMA DE CALABACÍN
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 636 P. 30
Lip. 14 H.C. 92

- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- POLLO AL CURRY CON CALABAZA
- FRUTA FRESCA Y PAN

14

Kcal 448 P. 27
Lip. 10 H.C. 56

- SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
- FILETE DE FOGONERO
- TOMATE ALIÑADO
- YOGUR Y PAN

17

Kcal 527 P. 33
Lip. 7 H.C. 79

- LENTEJAS GUIADAS
- LIRIOS A LA ANDALUZA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 461 P. 18
Lip. 14 H.C. 58

- CREMA DE VERDURAS
- HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 427 P. 25
Lip. 9 H.C. 59

- SOPA DE AVE CON ESTRELLAS
- POLLO ESTOFADO A LA JARDINERA
- GELATINA Y PAN

20

Kcal 634 P. 19
Lip. 9 H.C. 114

- GUIZO DE ALUBIAS PINTAS
- MACARRONES GRATINADOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

21

Kcal 607 P. 29
Lip. 7 H.C. 102

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- CALDEIRADA DE MERLUZA CON VERDURAS
- YOGUR Y PAN

24

Kcal 615 P. 24
Lip. 18 H.C. 85

- MENESTRA DE VERDURAS
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 595 P. 36
Lip. 9 H.C. 89

- LENTEJAS HORTELANAS
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 454 P. 26
Lip. 17 H.C. 45

- SOPA DE COCIDO
- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 471 P. 26
Lip. 11 H.C. 66

- PATATAS GRATINADAS
- MERLUZA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- Y PAN

28

Kcal 591 P. 23
Lip. 17 H.C. 80

- POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS
- TORTILLA DE ATÚN
- ENSALADA VARIADA
- YOGUR Y PAN

31

Kcal 751 P. 30
Lip. 24 H.C. 100

- ESPIRALES A LA NAPOLITANA
- ESCALOPE MILANESA
- ENSALADA
- 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

