



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MARZO 2025

Leche, avena y ajo



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03		04		05		06	Kcal 593 Lip. 10	P. 23 H.C. 97	07	Kcal 356 Lip. 8	P. 25 H.C. 39
----	--	----	--	----	--	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------

- LENTEJAS GUIADAS
- HUEVOS ROTOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- ABADEJO EN SALSA
- POSTRE DE SOJA Y PAN

10	Kcal 585 Lip. 15	P. 22 H.C. 85	11	Kcal 464 Lip. 9	P. 27 H.C. 65	12	Kcal 496 Lip. 14	P. 10 H.C. 73	13	Kcal 635 Lip. 14	P. 33 H.C. 88	14	Kcal 408 Lip. 11	P. 28 H.C. 44
----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

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

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

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

- PASTA CON CHAMPIÑONES
- ESTOFADO DE AVE
- FRUTA FRESCA Y PAN

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

17	Kcal 527 Lip. 7	P. 33 H.C. 79	18	Kcal 445 Lip. 13	P. 17 H.C. 58	19	Kcal 427 Lip. 9	P. 25 H.C. 59	20	Kcal 612 Lip. 6	P. 21 H.C. 113	21	Kcal 551 Lip. 8	P. 30 H.C. 85
----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	--------------------	-------------------	----	--------------------	------------------

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

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

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

- PASTA CON VERDURAS
- GUIZO DE ALUBIAS PINTAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ CON VERDURAS
- CALDEIRADA DE MERLUZA CON VERDURAS
- POSTRE DE SOJA Y PAN

24	Kcal 545 Lip. 18	P. 25 H.C. 65	25	Kcal 595 Lip. 9	P. 36 H.C. 89	26	Kcal 454 Lip. 17	P. 26 H.C. 45	27	Kcal 407 Lip. 8	P. 24 H.C. 57	28	Kcal 549 Lip. 18	P. 24 H.C. 67
----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- CREMA DE CALABACÍN
- HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

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

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

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- MERLUZA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- Y PAN

- POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS
- TORTILLA DE ATÚN
- ENSALADA
- POSTRE DE SOJA Y PAN

31	Kcal 781 Lip. 24	P. 33 H.C. 103
----	---------------------	-------------------

- PASTA SALTEADA CON GUIANTES
- 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

