



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MARZO 2025

No coliflor



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03		04		05		06	Kcal 666 Lip. 19	P. 27 H.C. 97	07	Kcal 412 Lip. 10	P. 12 H.C. 59
----	--	----	--	----	--	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

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

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LASAÑA DE ATÚN Y ESPINACAS
- YOGUR 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 636 Lip. 14	P. 30 H.C. 92	14	Kcal 448 Lip. 10	P. 27 H.C. 56
----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- 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

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

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

17	Kcal 527 Lip. 7	P. 33 H.C. 79	18	Kcal 461 Lip. 14	P. 18 H.C. 58	19	Kcal 427 Lip. 9	P. 25 H.C. 59	20	Kcal 634 Lip. 9	P. 19 H.C. 114	21	Kcal 656 Lip. 10	P. 29 H.C. 104
----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	--------------------	-------------------	----	---------------------	-------------------

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

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

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

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

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

24	Kcal 526 Lip. 15	P. 18 H.C. 74	25	Kcal 595 Lip. 9	P. 36 H.C. 89	26	Kcal 454 Lip. 17	P. 26 H.C. 45	27	Kcal 471 Lip. 11	P. 26 H.C. 66	28	Kcal 589 Lip. 17	P. 23 H.C. 79
----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- CREMA DE CALABACÍN
- ALBÓNDIGAS 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 GRATINADAS
- MERLUZA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- Y PAN

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

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

- ESPIRALES A LA NAPOLITANA
- ESCALOPE MILANESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

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

