



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MARZO 2025

No huevo y leche



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03		04		05		06	Kcal 524 Lip. 8	P. 34 H.C. 73	07	Kcal 356 Lip. 8	P. 25 H.C. 39
----	--	----	--	----	--	----	--------------------	------------------	----	--------------------	------------------

- LENTEJAS GUIADAS
- POLLO EN SU JUGO
- 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 443 Lip. 7	P. 28 H.C. 62	12	Kcal 573 Lip. 26	P. 19 H.C. 54	13	Kcal 636 Lip. 14	P. 30 H.C. 92	14	Kcal 408 Lip. 11	P. 28 H.C. 44
----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

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

- ALUBIAS PINTAS GUIADAS
- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA DE CALABACÍN
- LOMO FRESCO A LA PLANCHA
- 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
- POSTRE DE SOJA Y PAN

17	Kcal 527 Lip. 7	P. 33 H.C. 79	18	Kcal 588 Lip. 25	P. 19 H.C. 63	19	Kcal 463 Lip. 11	P. 26 H.C. 62	20	Kcal 612 Lip. 6	P. 21 H.C. 113	21	Kcal 567 Lip. 8	P. 31 H.C. 90
----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	-------------------	----	--------------------	------------------

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

- CREMA DE VERDURAS
- LOMO EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ESTOFADO A LA JARDINERA
- GELATINA Y PAN

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

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

24	Kcal 526 Lip. 15	P. 18 H.C. 74	25	Kcal 515 Lip. 7	P. 31 H.C. 79	26	Kcal 454 Lip. 17	P. 26 H.C. 45	27	Kcal 475 Lip. 8	P. 24 H.C. 71	28	Kcal 604 Lip. 14	P. 24 H.C. 90
----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------

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

- LENTEJAS HORTELANAS
- ABADEJO AL HORNO
- 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
- FRUTA FRESCA Y PAN

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

31	Kcal 738 Lip. 29	P. 26 H.C. 84
----	---------------------	------------------

- PASTA NAPOLITANA
- LOMO FRESCO A LA PLANCHA
- 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

