



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MARZO 2025

No leche



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 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
- 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
- POSTRE DE SOJA 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 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
- 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
- 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 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
- 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 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 751 Lip. 24	P. 30 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

