



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MARZO 2025

No marisco



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

03		04		05		06	Kcal 666 Lip. 19	P. 27 H.C. 97	07	Kcal 396 Lip. 7	P. 24 H.C. 51
----	--	----	--	----	--	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------

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

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- ABADEJO EN SALSA
- YOGUR Y PAN

10	Kcal 585 Lip. 15	P. 22 H.C. 85	11	Kcal 463 Lip. 8	P. 29 H.C. 67	12	Kcal 496 Lip. 14	P. 10 H.C. 73	13	Kcal 636 Lip. 14	P. 30 H.C. 92	14	Kcal 451 Lip. 11	P. 25 H.C. 58
----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	---------------------	------------------

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

- ALUBIAS PINTAS GUIADAS
- ABADEJO 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
- ABADEJO AL HORNO
- TOMATE ALIÑADO
- YOGUR Y PAN

17	Kcal 544 Lip. 8	P. 34 H.C. 81	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 581 Lip. 7	P. 28 H.C. 95
----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	--------------------	-------------------	----	--------------------	------------------

- LENTEJAS GUIADAS
- ABADEJO ORLY
- 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
- ABADEJO EN SALSA
- ENSALADA
- YOGUR Y PAN

24	Kcal 615 Lip. 18	P. 24 H.C. 85	25	Kcal 595 Lip. 9	P. 36 H.C. 89	26	Kcal 454 Lip. 17	P. 26 H.C. 45	27	Kcal 473 Lip. 9	P. 25 H.C. 72	28	Kcal 589 Lip. 17	P. 23 H.C. 79
----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------	----	--------------------	------------------	----	---------------------	------------------

- MENESTRA DE VERDURAS
- 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
- ABADEJO AL HORNO
- 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

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

