



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MARZO 2025

No pescado



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

Kcal 666 P. 27
Lip. 19 H.C. 97

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

07

Kcal 590 P. 19
Lip. 16 H.C. 85

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- PIZZA MARGARITA
- YOGUR Y PAN

10

Kcal 585 P. 22
Lip. 15 H.C. 85

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

11

Kcal 466 P. 35
Lip. 6 H.C. 63

- ALUBIAS PINTAS GUIADAS
- POLLO AL AJILLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 496 P. 10
Lip. 14 H.C. 73

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

13

Kcal 636 P. 30
Lip. 14 H.C. 92

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

14

Kcal 482 P. 20
Lip. 18 H.C. 53

- SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
- HUEVOS REVUELTOS
- TOMATE ALIÑADO
- YOGUR Y PAN

17

Kcal 720 P. 32
Lip. 29 H.C. 76

- LENTEJAS GUIADAS
- LOMO FRESCO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 461 P. 18
Lip. 14 H.C. 58

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

19

Kcal 427 P. 25
Lip. 9 H.C. 59

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

20

Kcal 634 P. 19
Lip. 9 H.C. 114

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

21

Kcal 587 P. 17
Lip. 12 H.C. 94

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- YOGUR Y PAN

24

Kcal 615 P. 24
Lip. 18 H.C. 85

- MENESTRA DE VERDURAS
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 573 P. 39
Lip. 10 H.C. 76

- LENTEJAS HORTELANAS
- POLLO ENCEBOLLADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 454 P. 26
Lip. 17 H.C. 45

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

27

Kcal 479 P. 32
Lip. 9 H.C. 66

- PATATAS GRATINADAS
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- Y PAN

28

Kcal 536 P. 21
Lip. 16 H.C. 70

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

31

Kcal 751 P. 30
Lip. 24 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

