



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

NOVIEMBRE 2022

BAJO EN GRASA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

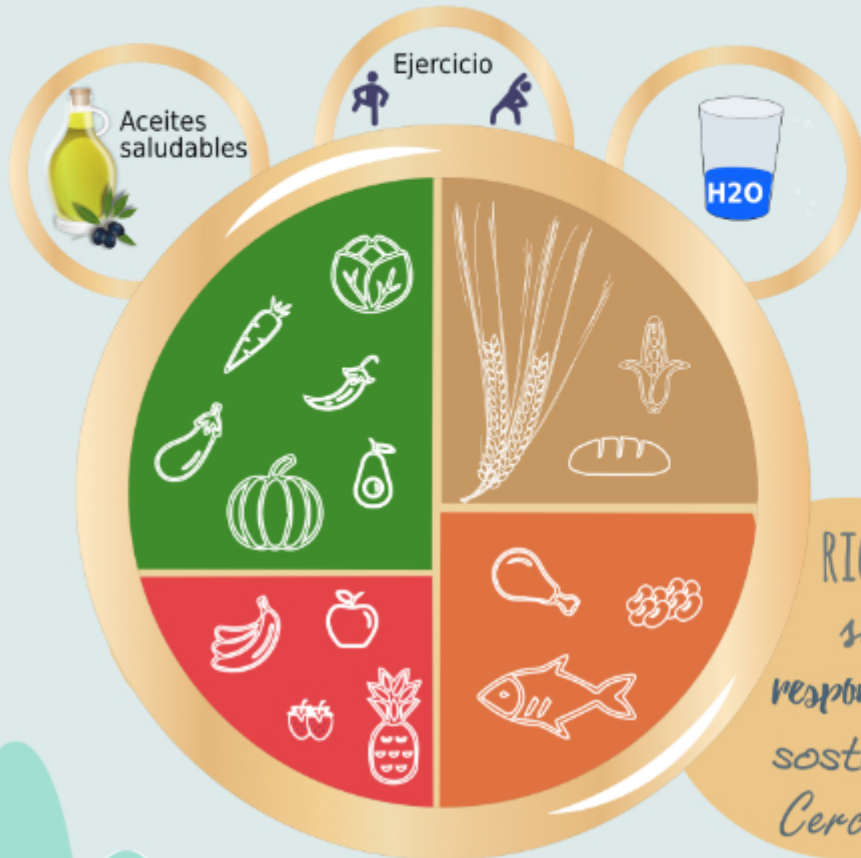
<b>01</b>		<b>02</b>	Kcal 639 Lip. 13	P. 39 H.C. 86	<b>03</b>	Kcal 561 Lip. 12	P. 39 H.C. 68	<b>04</b>	Kcal 529 Lip. 19	P. 27 H.C. 55
			- ARROZ CON VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - GUISANTES Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- POTAJE DE ALUBIAS - CARNE EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE PUERROS - JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN - FRUTA FRESCA Y PAN	
<b>07</b>	Kcal 543 Lip. 8	P. 27 H.C. 84		<b>08</b>	Kcal 558 Lip. 14	P. 41 H.C. 64		<b>09</b>	Kcal 684 Lip. 18	P. 31 H.C. 90
	- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE FIDEOS - LOMO A LA PLANCHA - PATATA VAPOR - FRUTA FRESCA Y PAN				- ARROZ HORTELANO - JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	
<b>10</b>	Kcal 654 Lip. 19	P. 31 H.C. 83		<b>11</b>	Kcal 525 Lip. 8	P. 11 H.C. 91		<b>14</b>	Kcal 567 Lip. 19	P. 19 H.C. 75
	- LENTEJAS GUISADAS - CABALLA CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN				- CREMA DE VERDURAS - TOSTA DE JAMÓN - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE AVE CON FIDEOS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN	
<b>16</b>	Kcal 447 Lip. 4	P. 32 H.C. 64		<b>17</b>	Kcal 555 Lip. 12	P. 22 H.C. 82		<b>18</b>	Kcal 402 Lip. 11	P. 29 H.C. 41
	- CALDO GALLEGO - JAMÓN ASADO - PATATA VAPOR - FRUTA FRESCA Y PAN				- ENSALADA MIXTA - MACARRONES DE CARNE - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE PESCADO - MAGRO EN SU JUGO - FRUTA FRESCA Y PAN	
<b>21</b>	Kcal 504 Lip. 8	P. 28 H.C. 73		<b>22</b>	Kcal 519 Lip. 5	P. 27 H.C. 87		<b>23</b>	Kcal 563 Lip. 11	P. 37 H.C. 73
	- CREMA DE CALABAZA - RAXO CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN				- ARROZ CON ZANAHORIA - FOGONERO EN SALSAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN				- LENTEJAS CON VERDURA - POLLO A LA PLANCHA - POSTRE Y PAN	
<b>24</b>	Kcal 538 Lip. 8	P. 27 H.C. 82		<b>25</b>	Kcal 598 Lip. 16	P. 35 H.C. 73		<b>28</b>	Kcal 607 Lip. 9	P. 29 H.C. 96
	- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN				- PATATAS GUISADAS - POLLO EN SALSAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN				- ARROZ BLANCO CON TOMATE - GUISO DE JUREL - FRUTA FRESCA Y PAN	
<b>29</b>	Kcal 555 Lip. 14	P. 41 H.C. 64		<b>30</b>	Kcal 493 Lip. 6	P. 12 H.C. 88				
	- GARBANZOS GUISADOS - LOMO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA Y PAN				- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - PASTA NAPOLITANA - FRUTA FRESCA Y PAN					

Todas nuestras salsas se elaboran en el centro. Nuestras ensaladas se compondrán de lechuga y diferentes complementos que irán variando a diario

## 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





Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

[www.cuidateycomesano.com](http://www.cuidateycomesano.com)



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

