



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

NOVIEMBRE 2022

CELIACO, NO HUEVO Y LECHE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 545 Lip. 9	P. 21 H.C. 87	03	Kcal 561 Lip. 12	P. 39 H.C. 68	04	Kcal 529 Lip. 19	P. 27 H.C. 55
			- ARROZ CON VERDURAS - FILETE DE SAJONIA - 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	
07	Kcal 590 Lip. 9	P. 28 H.C. 95		08	Kcal 549 Lip. 15	P. 41 H.C. 58		09	Kcal 684 Lip. 18	P. 31 H.C. 90
	- MACARRONES GRATINADOS - CALDEIRADA DE MERLUZA - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE PICADILLO - LOMO A LA PLANCHA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN				- ARROZ HORTELANO - JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	
				10	Kcal 660 Lip. 20	P. 31 H.C. 83		11	Kcal 525 Lip. 8	P. 11 H.C. 91
					- PATATAS GUISADAS - CABALLA CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN				- CREMA DE VERDURAS - TOSTA DE JAMÓN - FRUTA FRESCA Y PAN	
14	Kcal 558 Lip. 18	P. 20 H.C. 77		15	Kcal 489 Lip. 10	P. 29 H.C. 64		16	Kcal 577 Lip. 10	P. 39 H.C. 77
	- SOPA DE AVE CON FIDEOS - ALBÓNDIGAS EN SALSA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN				- COLIFLOR AJOARRIERO - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - GELATINA Y PAN				- CALDO GALLEGO - JAMÓN ASADO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN	
				17	Kcal 591 Lip. 12	P. 27 H.C. 84		18	Kcal 530 Lip. 21	P. 17 H.C. 60
					- ENSALADA MIXTA - MACARRONES DE CARNE - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE PESCADO - TORTILLA DE CHORIZO - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA Y PAN	
21	Kcal 504 Lip. 8	P. 28 H.C. 73		22	Kcal 620 Lip. 15	P. 28 H.C. 87		23	Kcal 436 Lip. 10	P. 28 H.C. 53
	- CREMA DE CALABAZA - RAXO CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN				- ARROZ TRES DELICIAS - FOGONERO REBOZADO CON HARINA DE MAÍZ - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN				- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO A LA PLANCHA - POSTRE Y PAN	
				24	Kcal 582 Lip. 13	P. 25 H.C. 86		25	Kcal 619 Lip. 19	P. 31 H.C. 74
					- PASTA NAPOLITANA - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN				- PATATAS GUISADAS CON CHORIZO - POLLO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	
28	Kcal 607 Lip. 9	P. 29 H.C. 96		29	Kcal 555 Lip. 14	P. 41 H.C. 64		30	Kcal 488 Lip. 6	P. 12 H.C. 88
	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - GUISO DE JUREL - FRUTA FRESCA Y PAN				- 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





RICO
saludable
responsable
sostenible
Cercano

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



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

