



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

FEBRERO 2024

Bajo en grasa



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05

- LENTEJAS HORTELANAS
- BACALAO AL HORNO
- VERDURITAS AL VAPOR
- FRUTA FRESCA Y PAN

06

- ARROZ TRES DELICIAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

07

- MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN
- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- GELATINA Y PAN

08

- SOPA DE PICADILLO
- TERNERA ASADA
- PURÉ DE PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

09

- CREMA DE VERDURAS
- TOSTA DE JAMÓN
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

13

14

15

- BRÓCOLI CON AJADA
- ALBÓNDIGAS CON TOMATE
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
- HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

19

- MACARRONES CON TOMATE
- CALDEIRADA DE MERLUZA
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

- LENTEJAS HORTELANAS
- LOMO A LA PLANCHA
- PARMENTIER
- FRUTA FRESCA Y PAN

21

- CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA
- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- FRICANDÓ DE TERNERA
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

- POTAJE DE GARBANZOS
- ABADAJE AL HORNO
- ENSALADA
- POSTRE Y PAN

26

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

- GUISANTES REHOGADOS
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

28

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

- PASTA AL AJILLO
- POLLO ASADO CON CALABACÍN
- 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

