COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE / BASAL

CURSO 2026/2027

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 783 · HC 132,6 · Lip 9,5 · Prot 34,8 - LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - FIDEUÁ DE POLLO (1,14,T3,T6,T10) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	**3** Kcal 459 · HC 59,5 · Lip 11,1 · Prot 26,7 - MENESTRA DE VERDURAS - FOGONERO A LA PLANCHA (4,T2,T6,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	**4** Kcal 637 · HC 91,7 · Lip 16,9 · Prot 23,9 - ALUBIAS PINTAS CON LACÓN (1,9,10,11,12,T6) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	**5** Kcal 507 · HC 71,6 · Lip 10,1 · Prot 26,4 - PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA (12) - POLLO EMPANADO (1,3,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	**6** Kcal 768 · HC 98,1 · Lip 21,3 · Prot 33,8 - ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS (3,T6) - MERLUZA A LA GALLEGA (1,3,4,12,T2,T6,T10,T14) - SALTEADO DE VERDURAS - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
9 Kcal 526 · HC 71,3 · Lip 15,1 · Prot 18,3 - CREMA DE CALABACÍN (12) - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN (1,6,12,T3,T7,T9,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	**10** Kcal 651 · HC 87,9 · Lip 15,5 · Prot 33,4 - LENTEJAS GUISADAS (9,12,T1,T6) - HUEVOS REVUELTOS (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	**11**	**12** Kcal 612 · HC 105,1 · Lip 9,5 · Prot 20,9 - SOPA DE FIDEOS (1,T3,T6,T10) - GARBANZOS CON CHORIZO (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	**13** Kcal 635 · HC 85,6 · Lip 13,6 · Prot 35,7 - PATATAS EN SALSA VERDE (3,9,12,T6) - ABADEJO FRITO EMPANADO (1,3,4,T10) - ENSALADA DE TOMATE - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
16 Kcal 610 · HC 85,9 · Lip 16,3 · Prot 23,1 - MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA (nata y bacon) (1,6,7,T3,T10) - TORTILLA DE PAVO (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	**17** Kcal 452 · HC 54,4 · Lip 13,9 · Prot 19,6 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) - RAXO CON PATATAS (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	**18** Kcal 624 · HC 84,6 · Lip 14,7 · Prot 34,5 - CALDO GALLEGO (12,T6) - MERLUZA CON TOMATE (1,4,T2,T10,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	**19** Kcal 544 · HC 77,1 · Lip 11,0 · Prot 25,3 - CREMA DE VERDURAS (12) - POLLO ASADO (T6) - PATATAS AL AJILLO (12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	**20** Kcal 788 · HC 103,2 · Lip 25,6 · Prot 25,9 - ARROZ RIOJANO (T6) - HAMBURGUESA VEGETAL (6,T1) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
23 Kcal 776 · HC 110,1 · Lip 15,7 · Prot 39,0 - CODITOS CON TOMATE Y ATÚN (1,4,T3,T6,T10) - FILETE DE PALOMETA EMPANADO (1,3,4,T2,T10,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	**24** Kcal 592 · HC 96,6 · Lip 9,2 · Prot 22,7 - FABADA (12,T6) - COLIFLOR AL AJILLO (12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	**25** Kcal 442 · HC 54,5 · Lip 14,2 · Prot 16,6 - CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA (12) - HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS (3,12) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	**26** Kcal 642 · HC 101,5 · Lip 13,4 · Prot 22,3 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	**27** Kcal 633 · HC 88,5 · Lip 10,8 · Prot 38,4 - LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - MERLUZA AL HORNO (1,4,T2,T10,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
30 Kcal 620 · HC 95,0 · Lip 12,1 · Prot 26,7 - FUSILLIS CON TOMATE (1,T3,T6,T10) - ALITAS DE POLLO AL HORNO (12,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

(1)**GLUTEN** (2)**CRUSTACEOS** (3)**HUEVO** (4)**PESCADO** (5)**CACAHUETE** (6)**SOJA** (7)**LECHE** (8)**FRUTOS DE CASCARA** (9)**APIO** (10)**MOSTAZA** (11)**SESAMO** (12)**SULFITOS** (13)**ALTRAMUCES** (14)**MOLUSCOS** (T)**TRAZAS**

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

www.gastronomic.es