COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE / NO HUEVO

CURSO 2026/2027

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 704 · HC 132,8 · Lip 6,4 · Prot 23,7 **- PASTA PRIMAVERA SIN GLUTEN** - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN	**3** Kcal 459 · HC 59,5 · Lip 11,1 · Prot 26,7 - MENESTRA DE VERDURAS - FOGONERO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**4** Kcal 755 · HC 84,2 · Lip 28,5 · Prot 33,6 - ALUBIAS PINTAS CON LACÓN **- LOMO EN SALSA** - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	**5** Kcal 452 · HC 58,0 · Lip 8,3 · Prot 29,7 - PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA **- POLLO A LA PLANCHA** - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**6** Kcal 638 · HC 93,7 · Lip 12,7 · Prot 28,5 **- ARROZ CON VERDURAS** **- MERLUZA EN SALSA** - SALTEADO DE VERDURAS - YOGUR - PAN
9 Kcal 551 · HC 71,5 · Lip 18,2 · Prot 17,0 - CREMA DE CALABACÍN **- ALBÓNDIGAS EN SALSA** - FRUTA FRESCA - PAN	**10** Kcal 619 · HC 87,9 · Lip 9,2 · Prot 40,2 - LENTEJAS GUISADAS **- POLLO EN SU JUGO** - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**11**	**12** Kcal 617 · HC 104,6 · Lip 10,6 · Prot 20,5 **- SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN** - GARBANZOS CON CHORIZO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**13** Kcal 556 · HC 75,5 · Lip 10,9 · Prot 31,5 **- PATATAS GUISADAS** **- ABADEJO AL HORNO** - ENSALADA DE TOMATE - YOGUR - PAN
16 Kcal 568 · HC 87,2 · Lip 6,5 · Prot 33,2 **- PASTA SIN GLUTEN CARBONARA** **- PAVO SALTEADO** - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	**17** Kcal 452 · HC 54,4 · Lip 13,9 · Prot 19,6 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - RAXO CON PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**18** Kcal 624 · HC 84,6 · Lip 14,7 · Prot 34,5 - CALDO GALLEGO - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN	**19** Kcal 544 · HC 77,1 · Lip 11,0 · Prot 25,3 - CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PATATAS AL AJILLO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**20** Kcal 788 · HC 103,2 · Lip 25,6 · Prot 25,9 - ARROZ RIOJANO - HAMBURGUESA VEGETAL - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - YOGUR - PAN
23 Kcal 682 · HC 104,3 · Lip 12,3 · Prot 29,9 **- PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y ALBAHACA** **- FILETE DE PALOMETA REBOZADO CELIACO** - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	**24** Kcal 592 · HC 96,6 · Lip 9,2 · Prot 22,7 - FABADA - COLIFLOR AL AJILLO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**25** Kcal 395 · HC 50,5 · Lip 6,0 · Prot 28,0 - CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA **- POLLO AL AJILLO** - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN	**26** Kcal 642 · HC 101,5 · Lip 13,4 · Prot 22,3 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**27** Kcal 633 · HC 88,5 · Lip 10,8 · Prot 38,4 - LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - YOGUR - PAN
30 Kcal 589 · HC 90,9 · Lip 13,2 · Prot 22,4 **- PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y ALBAHACA** - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				

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

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