COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE / NO LECHE

CURSO 2026/2027

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 783 · HC 132,6 · Lip 9,5 · Prot 34,8 - LENTEJAS CON VERDURA - FIDEUÁ DE POLLO - 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 637 · HC 91,7 · Lip 16,9 · Prot 23,9 - ALUBIAS PINTAS CON LACÓN - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	**5** Kcal 507 · HC 71,6 · Lip 10,1 · Prot 26,4 - PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA - POLLO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**6** Kcal 531 · HC 78,2 · Lip 11,1 · Prot 26,1 **- ARROZ CON VERDURAS** - MERLUZA A LA GALLEGA - SALTEADO DE VERDURAS **- POSTRE DE SOJA** - PAN
9 Kcal 551 · HC 71,5 · Lip 18,2 · Prot 17,0 - CREMA DE CALABACÍN **- ALBÓNDIGAS EN SALSA** - FRUTA FRESCA - PAN	**10** Kcal 651 · HC 87,9 · Lip 15,5 · Prot 33,4 - LENTEJAS GUISADAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**11**	**12** Kcal 475 · HC 84,0 · Lip 6,6 · Prot 15,2 - SOPA DE FIDEOS **- GARBANZOS CON VERDURAS** - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**13** Kcal 532 · HC 70,6 · Lip 12,4 · Prot 31,9 - PATATAS EN SALSA VERDE - ABADEJO FRITO EMPANADO - ENSALADA DE TOMATE **- POSTRE DE SOJA** - PAN
16 Kcal 547 · HC 83,0 · Lip 11,9 · Prot 20,8 **- PASTA INTEGRAL PRIMAVERA** - TORTILLA DE PAVO - 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 513 · HC 67,9 · Lip 12,9 · Prot 27,5 **- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA** - 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 603 · HC 82,5 · Lip 18,8 · Prot 19,5 **- ARROZ CON VERDURAS** - HAMBURGUESA VEGETAL - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ **- POSTRE DE SOJA** - PAN
23 Kcal 776 · HC 110,1 · Lip 15,7 · Prot 39,0 - CODITOS CON TOMATE Y ATÚN - FILETE DE PALOMETA EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN	**24** Kcal 457 · HC 79,0 · Lip 5,2 · Prot 15,4 - COLIFLOR AL AJILLO **- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA** - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**25** Kcal 442 · HC 54,5 · Lip 14,2 · Prot 16,6 - CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS - 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 530 · HC 73,5 · Lip 9,6 · Prot 34,6 - LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ **- POSTRE DE SOJA** - PAN
30 Kcal 591 · HC 85,5 · Lip 13,3 · Prot 26,2 **- PASTA CON TOMATE** - 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