COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE / NO MARISCO

CURSO 2026/2027

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 730 · HC 128,5 · Lip 8,1 · Prot 28,4 - **FIDEUÁ DE VERDURAS** - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN	**3** Kcal 472 · HC 64,7 · Lip 10,4 · Prot 26,4 - MENESTRA DE VERDURAS - **ABADEJO AL HORNO** - 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 658 · HC 93,1 · Lip 11,2 · Prot 36,9 - **ARROZ CON VERDURAS** - **PAVO EN SALSA CON PATATAS** - SALTEADO DE VERDURAS - YOGUR - PAN
9 Kcal 526 · HC 71,3 · Lip 15,1 · Prot 18,3 - CREMA DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - 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 612 · HC 105,1 · Lip 9,5 · Prot 20,9 - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON CHORIZO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**13** Kcal 639 · HC 86,1 · Lip 14,0 · Prot 36,5 - **PATATAS GUISADAS** - ABADEJO FRITO EMPANADO - ENSALADA DE TOMATE - YOGUR - PAN
16 Kcal 610 · HC 85,9 · Lip 16,3 · Prot 23,1 - MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA (nata y bacon) - 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 568 · HC 80,5 · Lip 10,3 · Prot 35,0 - CALDO GALLEGO - **ABADEJO AL HORNO AL 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 598 · HC 94,6 · Lip 9,3 · Prot 28,5 - **PASTA CON TOMATE** - **FILETE DE ABADEJO EMPANADO** - 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 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 677 · HC 88,8 · Lip 15,7 · Prot 36,1 - LENTEJAS HORTELANAS - **POLLO AL HORNO** - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - YOGUR - PAN
30 Kcal 620 · HC 95,0 · Lip 12,1 · Prot 26,7 - FUSILLIS 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