



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

NOVIEMBRE 2022

NO LECHUGA, JUDIAS Y REMOLACHA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>01</b>		<b>02</b>	Kcal 545 Lip. 9	P. 21 H.C. 87	<b>03</b>	Kcal 843 Lip. 42	P. 30 H.C. 79	<b>04</b>	Kcal 582 Lip. 20	P. 30 H.C. 61
			- ARROZ CON VERDURAS - FILETE DE SAJONIA - GUISANTES Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- POTAJE DE ALUBIAS - TORTILLA DE PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE PUERROS - JAMONCITOS DE POLLO AL CHILDRÓN - LÁCTEO Y PAN	
<b>07</b>	Kcal 590 Lip. 9	P. 28 H.C. 95		<b>08</b>	Kcal 549 Lip. 15	P. 41 H.C. 58		<b>09</b>	Kcal 738 Lip. 19	P. 35 H.C. 95
	- MACARRONES GRATINADOS - CALDEIRADA DE MERLUZA - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE PICADILLO - LOMO A LA PLANCHA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN			<b>10</b>	Kcal 654 Lip. 19	P. 31 H.C. 83
									- LENTEJAS GUISADAS - CABALLA CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN	<b>11</b>
										- CREMA DE VERDURAS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - LÁCTEO Y PAN
<b>14</b>	Kcal 558 Lip. 18	P. 20 H.C. 77		<b>15</b>	Kcal 529 Lip. 14	P. 27 H.C. 71		<b>16</b>	Kcal 577 Lip. 10	P. 39 H.C. 77
	- SOPA DE AVE CON FIDEOS - ALBÓNDIGAS EN SALSA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN				- COLIFLOR CON BECHAMEL - ABADEJO EMPANADO - POSTRE Y PAN				- CALDO GALLEGO - JAMÓN ASADO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN	<b>17</b>
									- ENSALADA MIXTA - MACARRONES DE CARNE - FRUTA FRESCA Y PAN	<b>18</b>
										- SOPA DE PESCADO - TORTILLA DE CHORIZO - PIMIENTOS - LÁCTEO Y PAN
<b>21</b>	Kcal 504 Lip. 8	P. 28 H.C. 73		<b>22</b>	Kcal 615 Lip. 15	P. 28 H.C. 87		<b>23</b>	Kcal 671 Lip. 19	P. 25 H.C. 98
	- CREMA DE CALABAZA - RAXO CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN				- ARROZ TRES DELICIAS - FOGONERO REBOZADO CON HARINA DE MAÍZ - FRUTA FRESCA Y PAN				- LENTEJAS CON VERDURA - HUEVOS ROTOS - SALCHICHAS - POSTRE Y PAN	<b>24</b>
									- ESPAGUETIS A LA CARBONARA - MERLUZA ADOBADA - FRUTA FRESCA Y PAN	<b>25</b>
										- PATATAS GUISADAS CON CHORIZO - NUGGETS DE POLLO - LÁCTEO Y PAN
<b>28</b>	Kcal 607 Lip. 9	P. 29 H.C. 96		<b>29</b>	Kcal 602 Lip. 16	P. 45 H.C. 66		<b>30</b>	Kcal 563 Lip. 7	P. 16 H.C. 100
	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - GUISO DE JUREL - FRUTA FRESCA Y PAN				- GARBANZOS GUISADOS - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - FRUTA FRESCA Y PAN				- CREMA DE VERDURAS - PASTA NAPOLITANA - LÁCTEO Y PAN	

Todas nuestras salsas se elaboran en el centro. Nuestras ensaladas se compondrán de lechuga y diferentes complementos que irán variando a diario

### 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



RICO  
saludable  
responsable  
sostenible  
Cercano

Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

[www.cuidateycomesano.com](http://www.cuidateycomesano.com)



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

