



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

NOVIEMBRE 2022

NO MARISCO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | | | | | | |
|-----------|---|------------------|--|------------------|--|--|------------------|-----------|--|-------------------|
| 01 | | 02 | Kcal 545 Lip. 9 | P. 21 H.C. 87 | 03 | Kcal 847 Lip. 42 | P. 30 H.C. 80 | 04 | 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 - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN | | | - CREMA DE PUERROS - JAMONCITOS DE POLLO AL CHILDRÓN - LÁCTEO Y PAN | |
| 07 | Kcal 590 Lip. 9 | P. 28 H.C. 95 | | 08 | Kcal 549 Lip. 15 | P. 41 H.C. 58 | | 09 | Kcal 742 Lip. 19 | P. 35 H.C. 96 |
| | - MACARRONES GRATINADOS - CALDEIRADA DE MERLUZA - FRUTA FRESCA Y PAN | | | | - SOPA DE PICADILLO - LOMO A LA PLANCHA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN | | | 10 | Kcal 654 Lip. 19 | P. 31 H.C. 83 |
| | | | | | - ARROZ HORTELANO - JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN | | | 11 | Kcal 756 Lip. 17 | P. 27 H.C. 116 |
| | | | | | | | | | - CREMA DE VERDURAS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - LÁCTEO Y PAN | |
| 14 | Kcal 558 Lip. 18 | P. 20 H.C. 77 | | 15 | Kcal 558 Lip. 15 | P. 30 H.C. 70 | | 16 | 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 - ENSALADA - GELATINA Y PAN | | | 17 | Kcal 591 Lip. 12 | P. 27 H.C. 84 |
| | | | | | | | | | - ENSALADA MIXTA - MACARRONES DE CARNE - FRUTA FRESCA Y PAN | |
| | | | | | | | | 18 | Kcal 584 Lip. 23 | P. 21 H.C. 66 |
| | | | | | | | | | - SOPA DE PESCADO - TORTILLA DE CHORIZO - PIMIENTOS - LÁCTEO Y PAN | |
| 21 | Kcal 504 Lip. 8 | P. 28 H.C. 73 | | 22 | Kcal 620 Lip. 15 | P. 28 H.C. 87 | | 23 | 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 - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN | | | 24 | Kcal 592 Lip. 16 | P. 26 H.C. 80 |
| | | | | | | | | | - ESPAGUETIS A LA CARBONARA - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN | |
| | | | | | | | | 25 | Kcal 764 Lip. 26 | P. 27 H.C. 97 |
| | | | | | | | | | - PATATAS GUISADAS CON CHORIZO - NUGGETS DE POLLO - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN | |
| 28 | Kcal 607 Lip. 9 | P. 29 H.C. 96 | | 29 | Kcal 602 Lip. 16 | P. 45 H.C. 66 | | 30 | Kcal 546 Lip. 7 | P. 16 H.C. 94 |
| | - ARROZ BLANCO CON TOMATE - GUISO DE JUREL - FRUTA FRESCA Y PAN | | | | - GARBANZOS GUISADOS - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - FRUTA FRESCA Y PAN | | | | - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - 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

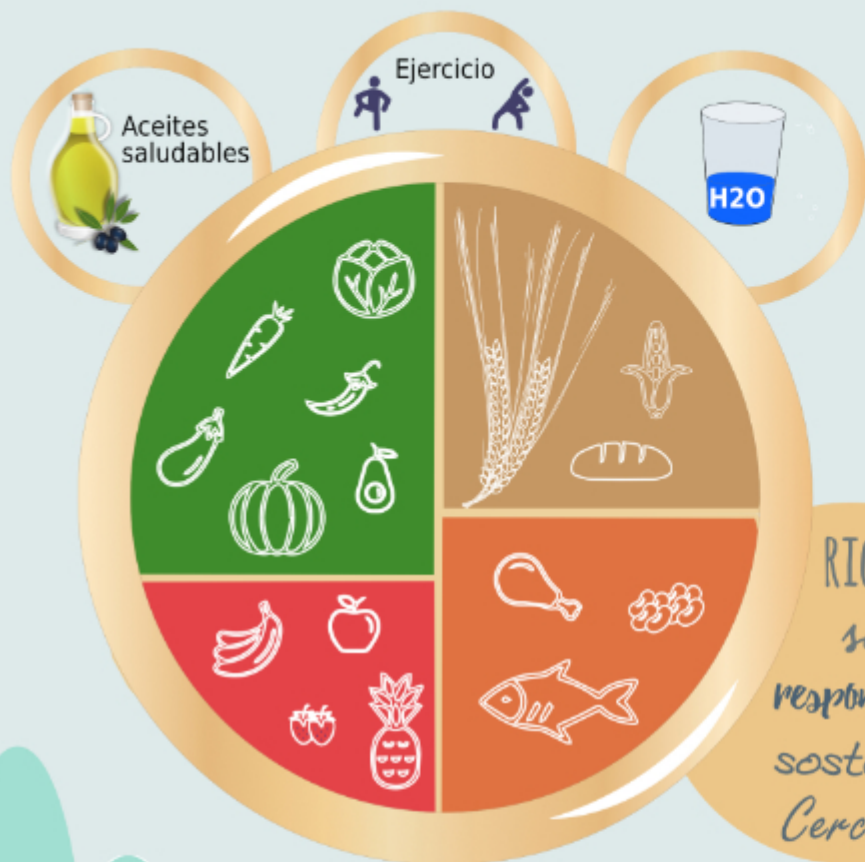
Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

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

www.guideateycomejano.com

MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD



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.cuidateycome sano!.com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

