



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

ENERO 2023
BAJO EN GRASA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 431 P. 12
Lip. 12 H.C. 62

- CREMA VICHY
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 577 P. 36
Lip. 11 H.C. 76

- LENTEJAS CON VERDURA
- MERLUZA A LA MEUNIÈRE
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

11

Kcal 669 P. 27
Lip. 19 H.C. 93

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 660 P. 42
Lip. 26 H.C. 58

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- PATATA DADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 633 P. 30
Lip. 14 H.C. 89

- PASTA NAPOLITANA
- ABADAJO AL HORNO
- VERDURITAS AL VAPOR
- LÁCTEO Y PAN

16

Kcal 655 P. 32
Lip. 12 H.C. 96

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO CON TOMATE
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 558 P. 20
Lip. 22 H.C. 63

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
- PATATA DADO
- LÁCTEO Y PAN

18

Kcal 637 P. 28
Lip. 17 H.C. 86

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA A LA GALLEGA CON GUISANTE Y ZANAHORIA
- SALTEADO DE VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 654 P. 37
Lip. 21 H.C. 75

- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON HUEVO Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 511 P. 33
Lip. 9 H.C. 61

- COLIFLOR CON AJADA
- CARNE ASADA
- PATATA DADO
- LÁCTEO Y PAN

23

Kcal 542 P. 21
Lip. 14 H.C. 77

- LENTEJAS GUISADAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 435 P. 27
Lip. 8 H.C. 55

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO EN SU JUGO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 521 P. 26
Lip. 13 H.C. 71

- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- POSTRE CASERO Y PAN

26

Kcal 543 P. 27
Lip. 19 H.C. 57

- BRÓCOLI AL VAPOR
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 603 P. 37
Lip. 14 H.C. 75

- SOPA DE PICADILLO CON GARBANZOS
- FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
- PURÉ DE PATATA
- LÁCTEO Y PAN

30

Kcal 654 P. 16
Lip. 22 H.C. 92

- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 499 P. 10
Lip. 8 H.C. 85

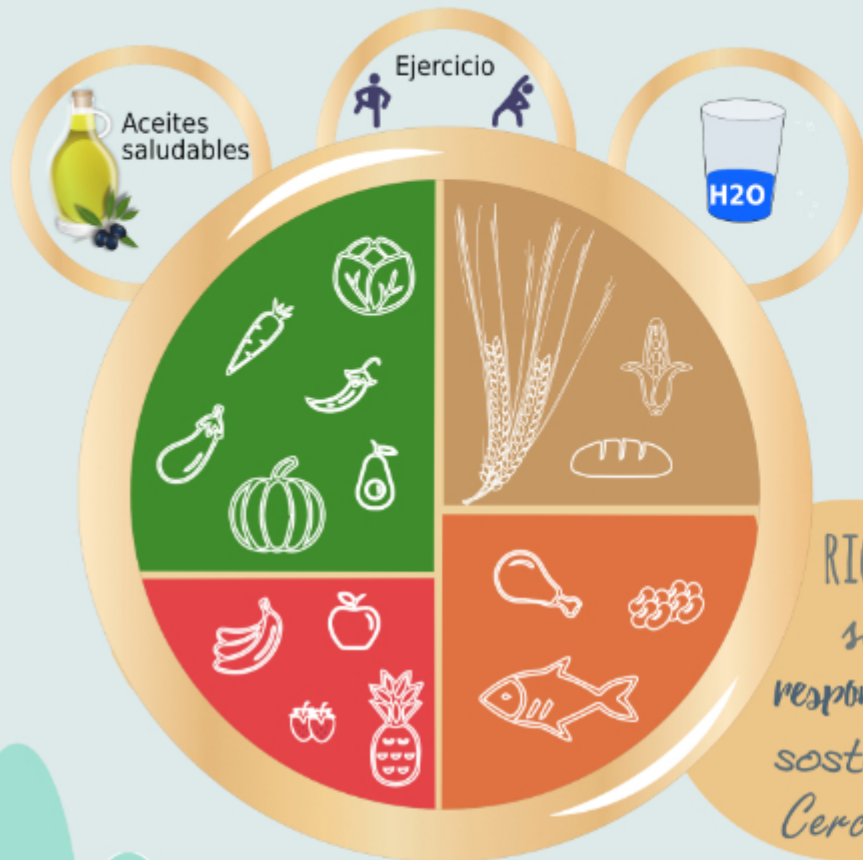
- CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA
- TOSTA DE PAVO
- FRUTA FRESCA Y PAN

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 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





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



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

