



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

SEPTIEMBRE 2023

BAJO EN GRASA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04

05

06

07

08

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Kcal 332 P. 10  
Lip. 10 H.C. 47

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- TORTILLA FRANCESA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 465 P. 30  
Lip. 8 H.C. 59

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- CARNE ASADA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 600 P. 32  
Lip. 18 H.C. 71

- LENTEJAS CON VERDURA
- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 504 P. 39  
Lip. 9 H.C. 56

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO ASADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 528 P. 28  
Lip. 8 H.C. 82

- PASTA AL AJILLO
- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 533 P. 40  
Lip. 13 H.C. 59

- SOPA DE LETRAS
- LOMO A LA PLANCHA
- PATATAS AL AJILLO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 488 P. 21  
Lip. 16 H.C. 61

- GARBANZOS CON VERDURAS
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 574 P. 33  
Lip. 14 H.C. 73

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
- POLLO EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 496 P. 23  
Lip. 6 H.C. 81

- ARROZ CON VERDURAS
- GALLO AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 528 P. 16  
Lip. 13 H.C. 80

- PASTA CON TOMATE Y VERDURAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 595 P. 17  
Lip. 14 H.C. 92

- CREMA DE CALABAZA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 403 P. 31  
Lip. 7 H.C. 50

- SOPA DE COCIDO
- FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
- PURÉ DE PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 476 P. 20  
Lip. 16 H.C. 55

- BRÓCOLI CON REFRITO
- SALMÓN CON SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 590 P. 18  
Lip. 8 H.C. 102

- LENTEJAS HORTELANAS
- TOSTA VEGETAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

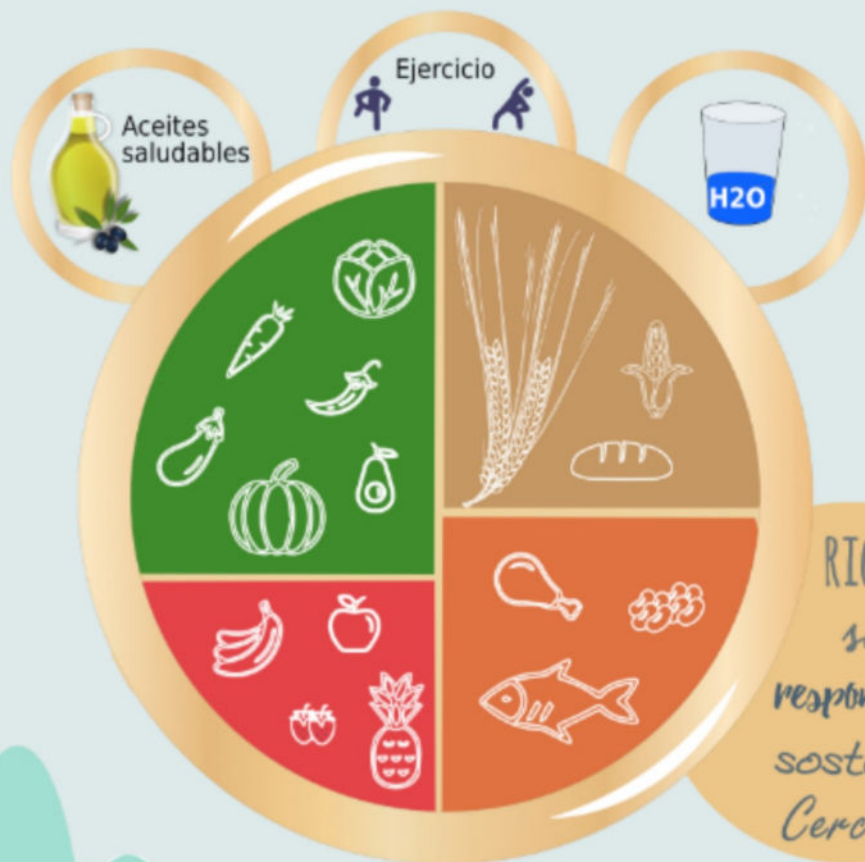
Todas nuestras salsas se elaboran en el centro. Nuestras ensaladas se compondrán de lechuga y diferentes complementos que irán variando a diario

### ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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



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**

