



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

ENERO 2023

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 467
Lip. 7

P. 11
H.C. 81

- CREMA VICHY
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 579
Lip. 11

P. 36
H.C. 77

- LENTEJAS CON VERDURA
- MERLUZA A LA MEUNIERE
- ENSALADA VARIADA
- LÁCTEO Y PAN

11

Kcal 665
Lip. 18

P. 21
H.C. 100

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 660
Lip. 26

P. 42
H.C. 58

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

13

Kcal 775
Lip. 19

P. 38
H.C. 107

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADAJE EMPANADO
- VERDURITAS AL VAPOR
- LÁCTEO Y PAN

16

Kcal 640
Lip. 12

P. 15
H.C. 110

- ARROZ CON VERDURAS
- DEGUSTACIÓN DE CROQUETAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 558
Lip. 22

P. 20
H.C. 63

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

18

Kcal 637
Lip. 17

P. 28
H.C. 86

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

19

Kcal 654
Lip. 21

P. 37
H.C. 75

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

20

Kcal 511
Lip. 9

P. 33
H.C. 61

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

23

Kcal 868
Lip. 42

P. 28
H.C. 86

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

24

Kcal 393
Lip. 7

P. 8
H.C. 66

- CREMA DE CALABACÍN
- LASAÑA DE ATÚN
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 611
Lip. 21

P. 29
H.C. 74

- PATATAS RIOJANAS
- MERLUZA ORLY
- ENSALADA
- POSTRE CASERO Y PAN

26

Kcal 543
Lip. 19

P. 27
H.C. 57

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

27

Kcal 603
Lip. 14

P. 37
H.C. 75

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

30

Kcal 721
Lip. 20

P. 21
H.C. 112

- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HUEVOS ROTOS
- SALCHICHAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 558
Lip. 12

P. 14
H.C. 87

- CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA
- PIZZA CASERA
- 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





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.cuidateycome sano!.com



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

