



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

SEPTIEMBRE 2023

BASAL



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 359 P. 12
Lip. 12 H.C. 48

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- TORTILLA FRANCESA CON SALCHICHA
- 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 594 P. 25
Lip. 19 H.C. 74

- LENTEJAS CON VERDURA
- HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
- ENSALADA VARIADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 634 P. 43
Lip. 15 H.C. 70

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO ASADO
- PATATAS
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 684 P. 29
Lip. 22 H.C. 86

- CODITOS A LA CREMA
- MERLUZA ADOBADA
- ENSALADA
- MAYONESA
- LÁCTEO 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 528 P. 17
Lip. 11 H.C. 84

- GARBANZOS GUISADOS
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 635 P. 36
Lip. 19 H.C. 73

- CALDO GALLEGO
- POLLO EN PEPITORIA
- GELATINA Y PAN

Kcal 650 P. 38
Lip. 13 H.C. 90

- PAELLA MIXTA
- FILETE DE GALLO A LA ROMANA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Kcal 541 P. 15
Lip. 15 H.C. 80

- MACARRONES GRATINADOS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 651 P. 21
Lip. 16 H.C. 97

- CREMA DE CALABAZA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA
- ARROZ BLANCO
- LÁCTEO 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 672 P. 25
Lip. 13 H.C. 108

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA CASERA
- LÁCTEO Y PAN

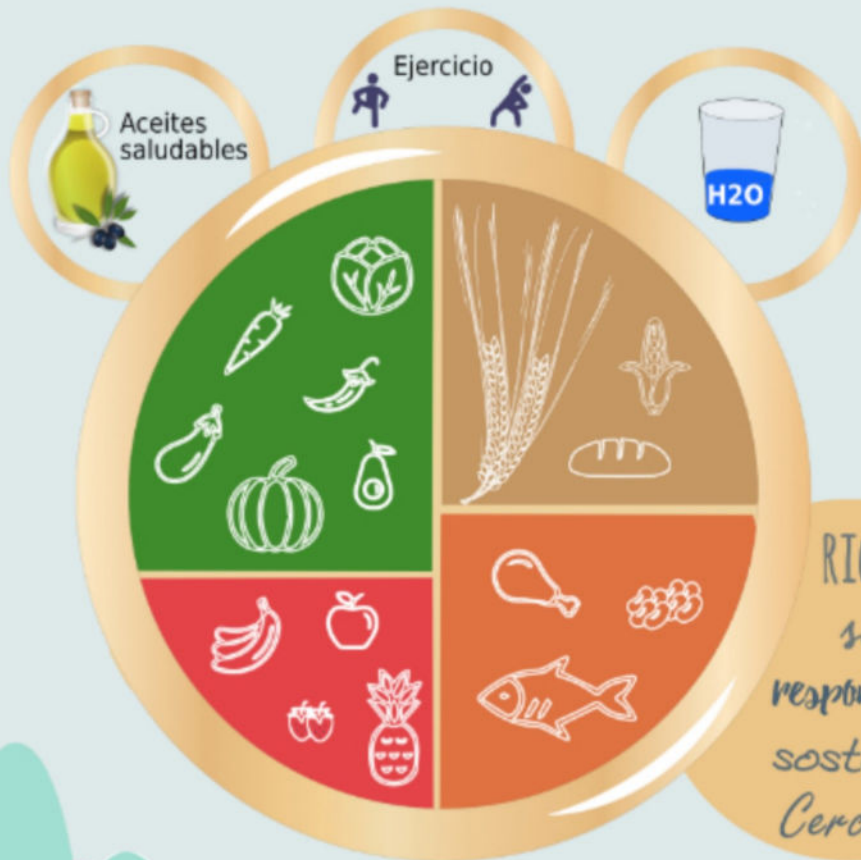
Todas nuestras salsas se elaboran en el centro. Nuestras ensaladas se compondrán de lechuga y diferentes complementos que irán variando a diario

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA 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



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.cuidateycomesano.com



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

