



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

SEPTIEMBRE 2023

CELIACO, NO HUEVO Y LECHE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04

05

06

07

08

11

12

13

14

15

Kcal 322 P. 21  
Lip. 5 H.C. 44

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
- 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 533 P. 30  
Lip. 17 H.C. 51

- GUISANTES REHOGADOS
- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 580 P. 40  
Lip. 14 H.C. 64

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

18

19

20

21

22

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

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

Kcal 553 P. 40  
Lip. 15 H.C. 61

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

Kcal 534 P. 34  
Lip. 14 H.C. 63

- GARBANZOS GUIADOS
- CARNE EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 652 P. 39  
Lip. 17 H.C. 79

- CALDO GALLEGO
- POLLO EN SALSA
- GELATINA Y PAN

Kcal 570 P. 33  
Lip. 10 H.C. 81

- PAELLA MIXTA
- GALLO AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

26

27

28

29

Kcal 538 P. 34  
Lip. 7 H.C. 78

- PASTA CON TOMATE Y VERDURAS
- POLLO EN SU JUGO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

Kcal 589 P. 16  
Lip. 18 H.C. 83

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

Kcal 337 P. 29  
Lip. 6 H.C. 37

- SOPA DE COCIDO
- FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
- 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 492 P. 11  
Lip. 8 H.C. 84

- CREMA DE VERDURAS
- TOSTA DE JAMÓN
- 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

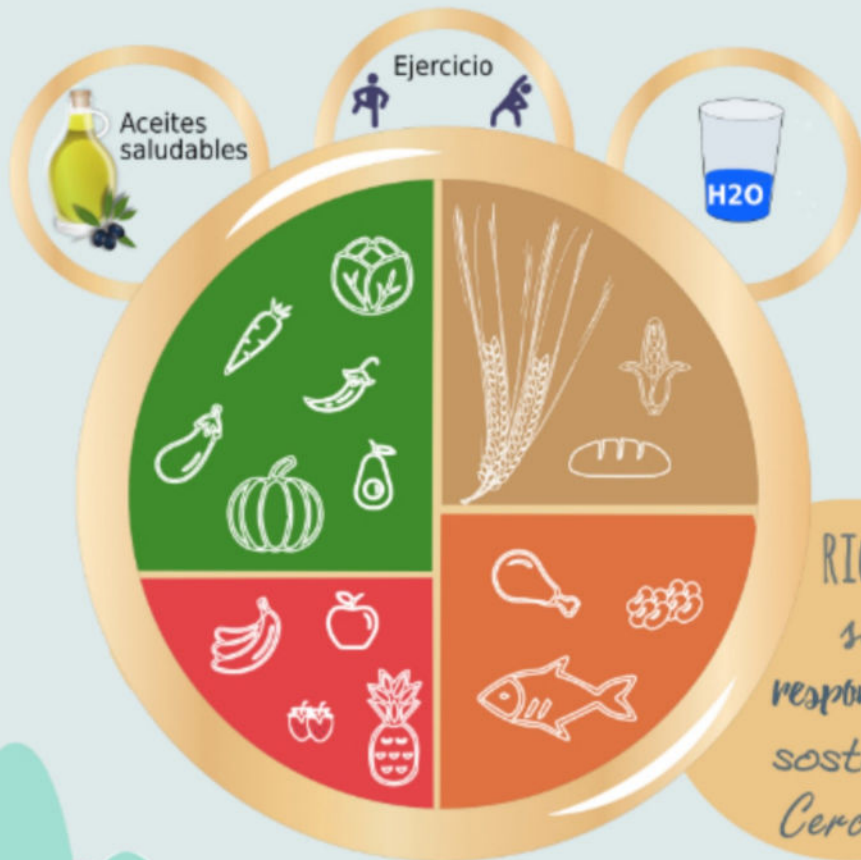
### ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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



SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE

