



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

ENERO 2023

CELIACO, NO HUEVO Y LECHE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 515  
Lip. 13 P. 27  
H.C. 66

- CREMA VICHY
- POLLO EN SALSA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 487  
Lip. 9 P. 26  
H.C. 71

- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
- MERLUZA A LA MEUNIÈRE
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA 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 628  
Lip. 15 P. 29  
H.C. 87

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADAJE AL HORNO
- VERDURITAS AL VAPOR
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

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

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

17

Kcal 471  
Lip. 18 P. 23  
H.C. 50

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

18

Kcal 552  
Lip. 11 P. 28  
H.C. 81

- PASTA SALTEADA
- MERLUZA A LA GALLEGA CON GUISANTE Y ZANAHORIA
- SALTEADO DE VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 703  
Lip. 25 P. 47  
H.C. 68

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- POLLO ASADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 458  
Lip. 8 P. 30  
H.C. 55

- COLIFLOR CON AJADA
- CARNE ASADA
- PATATA DADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 634  
Lip. 11 P. 38  
H.C. 90

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

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

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

25

Kcal 531  
Lip. 12 P. 27  
H.C. 74

- PATATAS RIOJANAS
- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- POSTRE 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 549  
Lip. 13 P. 34  
H.C. 69

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

30

Kcal 808  
Lip. 28 P. 41  
H.C. 88

- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- MORCILLO ENCEBOLLADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

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

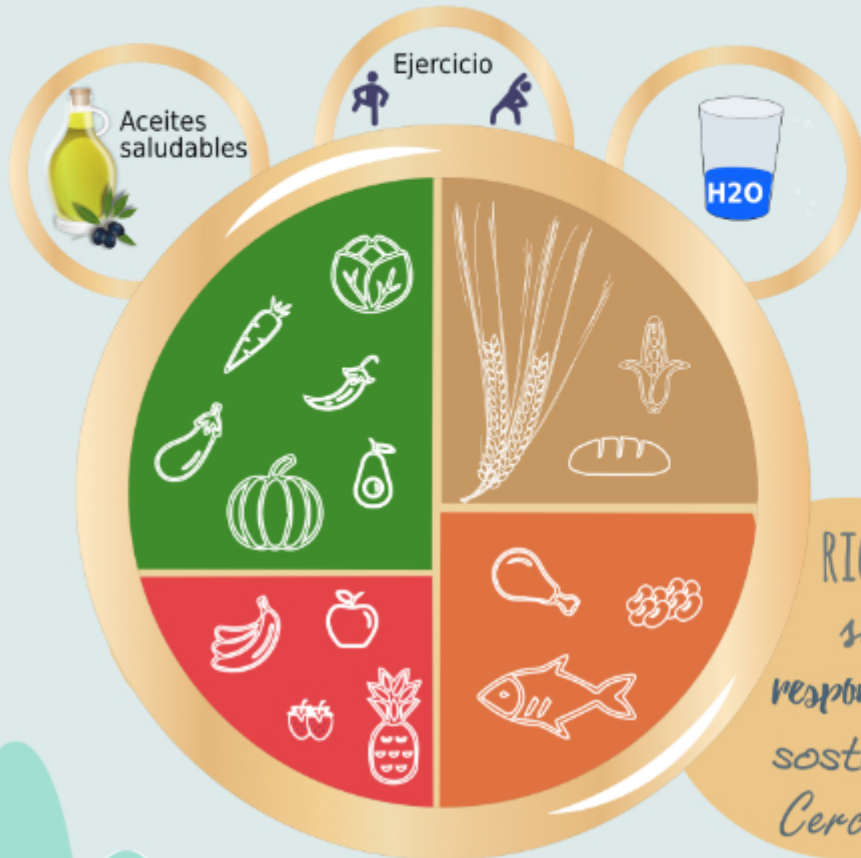
- CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA
- TOSTA DE PAVO
- FRUTA FRESCA Y PAN

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](http://www.cuidateycomesano.com)



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

