



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MARZO 2023

Bajo en grasa



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06	Kcal 486 Lip. 16	P. 25 H.C. 57	07	Kcal 823 Lip. 31	P. 27 H.C. 88	08	Kcal 473 Lip. 14	P. 27 H.C. 54	09	Kcal 709 Lip. 29	P. 29 H.C. 74	10	Kcal 575 Lip. 8	P. 25 H.C. 94
	<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PASTA AL AJILLO - LOMO A LA PLANCHA - MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ESTOFADO DE AVE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 626 Lip. 10	P. 15 H.C. 108	14	Kcal 637 Lip. 16	P. 49 H.C. 72	15	Kcal 679 Lip. 18	P. 25 H.C. 97	16	Kcal 464 Lip. 15	P. 27 H.C. 49	17	Kcal 503 Lip. 7	P. 30 H.C. 76
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - MACARRONES BOLOÑESA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CALDO GALLEGO - LOMO A LA PLANCHA CON ASADILLO DE PIMIENTOS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON MAGRO ADOBADO - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE ESTRELLAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - ABADEJO AL HORNO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 593 Lip. 17	P. 36 H.C. 70	21	Kcal 439 Lip. 6	P. 31 H.C. 58	22	Kcal 554 Lip. 8	P. 12 H.C. 98	23	Kcal 720 Lip. 26	P. 43 H.C. 72	24	Kcal 548 Lip. 8	P. 28 H.C. 84
	<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS ESTOFADOS - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI AL VAPOR - JAMÓN ASADO - PATATA CACHELO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - TOSTA DE JAMÓN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS - PURÉ DE PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
27	Kcal 544 Lip. 11	P. 35 H.C. 71	28	Kcal 588 Lip. 16	P. 29 H.C. 81	29	Kcal 543 Lip. 19	P. 24 H.C. 60	30	Kcal 452 Lip. 8	P. 29 H.C. 60	31	Kcal 645 Lip. 18	P. 28 H.C. 87
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS GUIADAS - POLLO EN SU JUGO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - FOGONERO EN SALSA DE PIMIENTO Y TOMATE - POSTRE CASERO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR AJOARRIERO - HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE CUSCUS - MAGRO ESTOFADO CON VERDURITAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - CABALLA A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	

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