



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MARZO 2023

Basal



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06	Kcal 486 Lip. 15	P. 19 H.C. 65	07	Kcal 894 Lip. 21	P. 51 H.C. 107	08	Kcal 772 Lip. 44	P. 24 H.C. 60	09	Kcal 610 Lip. 12	P. 21 H.C. 98	10	Kcal 610 Lip. 10	P. 27 H.C. 97
<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS EN SALSA DE QUESO - ESCALOPE MILANESA CON EMPANADO CORN-FLAKES - MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - LONCHA DE JAMÓN - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - SAN JACOBO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS (GUISANTE, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y CALABACÍN) - ABADEJO EMPANADO - SALSA ALIOLI - 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 703 Lip. 19	P. 28 H.C. 96	16	Kcal 509 Lip. 18	P. 29 H.C. 51	17	Kcal 553 Lip. 14	P. 28 H.C. 73
<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 - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE ESTRELLAS - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON HUEVO Y PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN 		
20	Kcal 619 Lip. 21	P. 20 H.C. 82	21	Kcal 439 Lip. 6	P. 31 H.C. 58	22	Kcal 757 Lip. 17	P. 27 H.C. 116	23	Kcal 679 Lip. 26	P. 44 H.C. 62	24	Kcal 524 Lip. 8	P. 25 H.C. 83
<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS ESTOFADOS - RABAS DE CALAMAR - 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 - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS - PURÉ DE PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS A LA CREMA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 		
27	Kcal 649 Lip. 20	P. 24 H.C. 95	28	Kcal 642 Lip. 21	P. 31 H.C. 80	29	Kcal 639 Lip. 28	P. 20 H.C. 71	30	Kcal 452 Lip. 8	P. 29 H.C. 60	31	Kcal 712 Lip. 24	P. 28 H.C. 91
<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS GUIADAS - HUEVOS ROTOS - SALCHICHAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON CHORIZO - FOGONERO EN SALSA DE PIMIENTO Y TOMATE - POSTRE CASERO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR CON BECHAMEL - FILETE RUSO - 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"> - CODITOS GRATINADOS - 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



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD