



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MARZO 2023

Celiaco, no huevo y leche



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>06</b>	Kcal 486 Lip. 15	P. 19 H.C. 65	<b>07</b>	Kcal 785 Lip. 31	P. 26 H.C. 81	<b>08</b>	Kcal 473 Lip. 14	P. 27 H.C. 54	<b>09</b>	Kcal 603 Lip. 28	P. 21 H.C. 58	<b>10</b>	Kcal 575 Lip. 8	P. 25 H.C. 94
<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATA Y CHAMPIÑÓN</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA AL AJILLO</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ESTOFADO DE AVE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS (GUISANTE, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y CALABACÍN)</li> <li>- ABADEJO AL HORNO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
<b>13</b>	Kcal 626 Lip. 10	P. 15 H.C. 108	<b>14</b>	Kcal 637 Lip. 16	P. 49 H.C. 72	<b>15</b>	Kcal 679 Lip. 18	P. 25 H.C. 97	<b>16</b>	Kcal 496 Lip. 17	P. 28 H.C. 52	<b>17</b>	Kcal 399 Lip. 6	P. 22 H.C. 61
<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- MACARRONES BOLOÑESA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CALDO GALLEGO</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA CON ASADILLO DE PIMIENTOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON MAGRO ADOBADO</li> <li>- MERLUZA CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- ABADEJO AL HORNO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
<b>20</b>	Kcal 552 Lip. 13	P. 27 H.C. 77	<b>21</b>	Kcal 439 Lip. 6	P. 31 H.C. 58	<b>22</b>	Kcal 554 Lip. 8	P. 12 H.C. 98	<b>23</b>	Kcal 679 Lip. 26	P. 44 H.C. 62	<b>24</b>	Kcal 548 Lip. 8	P. 28 H.C. 84
<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- CALAMARES EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- BRÓCOLI AL VAPOR</li> <li>- JAMÓN ASADO</li> <li>- PATATA CACHELO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- TOSTA DE JAMÓN</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS</li> <li>- PURÉ DE PATATA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
<b>27</b>	Kcal 544 Lip. 11	P. 35 H.C. 71	<b>28</b>	Kcal 642 Lip. 21	P. 31 H.C. 80	<b>29</b>	Kcal 543 Lip. 19	P. 24 H.C. 60	<b>30</b>	Kcal 465 Lip. 10	P. 29 H.C. 59	<b>31</b>	Kcal 645 Lip. 18	P. 28 H.C. 87
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- POLLO EN SU JUGO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS CON CHORIZO</li> <li>- FOGONERO EN SALSA DE PIMIENTO Y TOMATE</li> <li>- POSTRE CASERO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR AJOARRIERO</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- MAGRO ESTOFADO CON VERDURITAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA NAPOLITANA</li> <li>- CABALLA A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		

### 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