



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MARZO 2023

No marisco



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>01</b>	Kcal 513 Lip. 13	P. 30 H.C. 60	<b>02</b>	Kcal 539 Lip. 13	P. 30 H.C. 72	<b>03</b>	Kcal 691 Lip. 16	P. 30 H.C. 102
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- POLLO EN SALSA CON PATATA Y CALABACÍN</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- CHULETA DE SAJONIA</li> <li>- ENSALADA</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 EMPANADO</li> <li>- SALSA ALIOLI</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>06</b>	Kcal 486 Lip. 15	P. 19 H.C. 65	<b>07</b>	Kcal 894 Lip. 21	P. 51 H.C. 107	<b>08</b>	Kcal 772 Lip. 44	P. 24 H.C. 60
	<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>- CODITOS EN SALSA DE QUESO</li> <li>- ESCALOPE MILANESA CON EMPANADO CORN-FLAKES</li> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- LONCHA DE JAMÓN</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 610 Lip. 12	P. 21 H.C. 98	<b>10</b>	Kcal 610 Lip. 10	P. 27 H.C. 97	<b>11</b>	Kcal 610 Lip. 12	P. 21 H.C. 98
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON VERDURA</li> <li>- SAN JACOBO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- MERLUZA ORLY</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON VERDURA</li> <li>- SAN JACOBO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</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 703 Lip. 19	P. 28 H.C. 96
	<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>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
<b>16</b>	Kcal 509 Lip. 18	P. 29 H.C. 51	<b>17</b>	Kcal 553 Lip. 14	P. 28 H.C. 73	<b>18</b>	Kcal 509 Lip. 18	P. 29 H.C. 51
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON HUEVO Y PATATA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON HUEVO Y PATATA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>20</b>	Kcal 593 Lip. 17	P. 36 H.C. 70	<b>21</b>	Kcal 439 Lip. 6	P. 31 H.C. 58	<b>22</b>	Kcal 757 Lip. 17	P. 27 H.C. 116
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- POLLO EN SU JUGO</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>- PIZZA DE JAMÓN Y QUESO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
<b>23</b>	Kcal 679 Lip. 26	P. 44 H.C. 62	<b>24</b>	Kcal 524 Lip. 8	P. 25 H.C. 83	<b>25</b>	Kcal 679 Lip. 26	P. 44 H.C. 62
	<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>- ESPAGUETIS A LA CREMA</li> <li>- BIENMESABE DE MERLUZA</li> <li>- ENSALADA</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>	
<b>27</b>	Kcal 649 Lip. 20	P. 24 H.C. 95	<b>28</b>	Kcal 642 Lip. 21	P. 31 H.C. 80	<b>29</b>	Kcal 639 Lip. 28	P. 20 H.C. 71
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS ROTOS</li> <li>- SALCHICHAS</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 CON BECHAMEL</li> <li>- FILETE RUSO</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 452 Lip. 8	P. 29 H.C. 60	<b>31</b>	Kcal 712 Lip. 24	P. 28 H.C. 91	<b>32</b>	Kcal 452 Lip. 8	P. 29 H.C. 60
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE CUSCUS</li> <li>- MAGRO ESTOFADO CON VERDURITAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS GRATINADOS</li> <li>- CABALLA A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE CUSCUS</li> <li>- MAGRO ESTOFADO CON VERDURITAS</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



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

