



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MAYO 2023  
BAJO EN GRASA



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>01</b>		<b>02</b>		<b>03</b>	Kcal 577 Lip. 14	P. 41 H.C. 68	<b>04</b>	Kcal 422 Lip. 6	P. 30 H.C. 51	<b>05</b>	Kcal 550 Lip. 8	P. 19 H.C. 89		
					- SOPA DE FIDEOS - MAGRO EN SALSA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN							- COLIFLOR AJOARRIERO - PAELLA MIXTA - FRUTA FRESCA Y PAN		
<b>08</b>	Kcal 567 Lip. 9	P. 27 H.C. 87	<b>09</b>	Kcal 369 Lip. 4	P. 28 H.C. 49	<b>10</b>	Kcal 722 Lip. 14	P. 32 H.C. 93	<b>11</b>	Kcal 582 Lip. 13	P. 28 H.C. 78	<b>12</b>	Kcal 498 Lip. 8	P. 28 H.C. 71
	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA VARIADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - POLLO AL AJILLO - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN		- ENSALADA DE ARROZ - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - MENESTRA DE VERDURAS - GELATINA Y PAN		- CREMA DE CALABACÍN - CON PICATOSTES - ESTOFADO DE AVE - FRUTA FRESCA Y PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - FILETE DE TERNERA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	
<b>15</b>	Kcal 541 Lip. 13	P. 26 H.C. 74	<b>16</b>	Kcal 694 Lip. 18	P. 31 H.C. 92	<b>17</b>			<b>18</b>	Kcal 467 Lip. 6	P. 23 H.C. 74	<b>19</b>	Kcal 745 Lip. 27	P. 43 H.C. 72
	- LENTEJAS CON VERDURA - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - JAMÓN ASADO - VERDURITAS AL VAPOR - FRUTA FRESCA Y TOTOPOS						- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ABADAJE AL HORNO - ENSALADA VARIADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - POLLO ASADO - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA Y PAN	
<b>22</b>	Kcal 524 Lip. 8	P. 32 H.C. 76	<b>23</b>	Kcal 594 Lip. 10	P. 14 H.C. 102	<b>24</b>	Kcal 541 Lip. 15	P. 29 H.C. 66	<b>25</b>	Kcal 537 Lip. 13	P. 22 H.C. 76	<b>26</b>	Kcal 577 Lip. 9	P. 23 H.C. 94
	- LENTEJAS GUIADAS - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABACÍN - MACARRONES BOLOÑESA - FRUTA FRESCA Y PAN		- SOPA DE FIDEOS - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - PURÉ DE PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN		- GARBANZOS REHOGADOS - TORTILLA DE ATÚN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN					- ARROZ CON VERDURAS - TILAPIA EN SALSA - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN	
<b>29</b>	Kcal 524 Lip. 18	P. 25 H.C. 57	<b>30</b>	Kcal 560 Lip. 16	P. 31 H.C. 67	<b>31</b>	Kcal 660 Lip. 11	P. 38 H.C. 94						
	- COLIFLOR REHOGADA CON ZANAHORIA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- FABADA - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - VERDURITAS AL VAPOR - FRUTA FRESCA Y PAN		- ENSALADA DE PASTA - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - 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

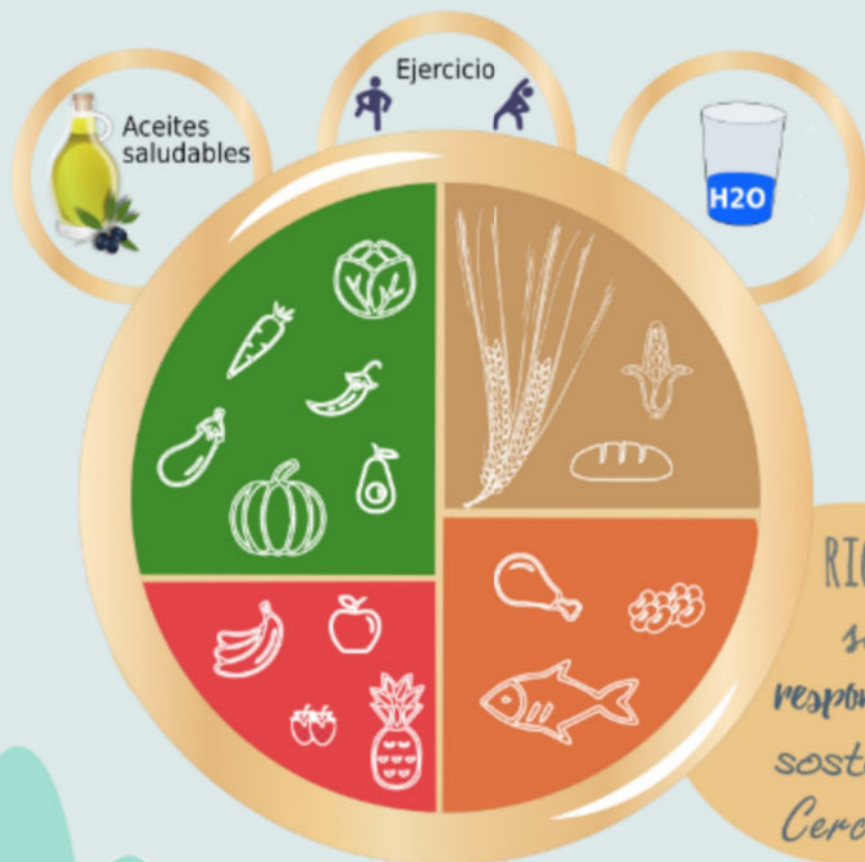
Arroz, pasta, patata o legumbre  
Verduras  
Carnes  
Pescados  
Huevo  
Fruta  
Lácteo

### 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

www.culdateycomeadno.com

MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD



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**

