



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MAYO 2023

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02		03	Kcal 570 Lip. 15	P. 42 H.C. 63	04	Kcal 559 Lip. 9	P. 37 H.C. 77	05	Kcal 550 Lip. 8	P. 19 H.C. 89		
					- SOPA DE PICADILLO - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS CON CHORIZO - FILETE DE FOGONERO - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN			- COLIFLOR AJOARRIERO - PAELLA MIXTA - FRUTA FRESCA Y PAN			
08	Kcal 602 Lip. 11	P. 29 H.C. 90	09	Kcal 709 Lip. 40	P. 19 H.C. 62	10	Kcal 705 Lip. 13	P. 33 H.C. 94	11	Kcal 753 Lip. 23	P. 29 H.C. 96	12	Kcal 649 Lip. 18	P. 20 H.C. 96
	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - MERLUZA ORLY - ENSALADA VARIADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN		- ENSALADA DE ARROZ (MAIZ, TOMATE, QUESO Y JAMÓN) - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - MENESTRA DE VERDURAS - GELATINA Y PAN		- CREMA DE CALABACÍN - CON PICATOSTES - PASTEL DE PESCADO - SALSA ALIOLI - FRUTA FRESCA Y PAN				- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - SAN JACOBO - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN		
15	Kcal 541 Lip. 13	P. 26 H.C. 74	16	Kcal 694 Lip. 18	P. 31 H.C. 92	17			18	Kcal 641 Lip. 13	P. 30 H.C. 98	19	Kcal 780 Lip. 28	P. 47 H.C. 73
	- LENTEJAS CON VERDURA - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - JAMÓN ASADO - VERDURITAS AL VAPOR - FRUTA FRESCA Y TOTOPOS				- PATATAS GRATINADAS - ABADJO EMPANADO - ENSALADA VARIADA - FRUTA FRESCA Y PAN				- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - POLLO ASADO - PASTA AL AJILLO - LÁCTEO Y PAN		
22	Kcal 574 Lip. 12	P. 30 H.C. 81	23	Kcal 594 Lip. 10	P. 14 H.C. 102	24	Kcal 564 Lip. 15	P. 32 H.C. 68	25	Kcal 537 Lip. 13	P. 22 H.C. 76	26	Kcal 684 Lip. 18	P. 25 H.C. 96
	- LENTEJAS GUIADAS - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABACÍN - MACARRONES BOLONESA - FRUTA FRESCA Y PAN		- SOPA DE ESTRELLAS - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - PURÉ DE PATATA - LÁCTEO Y PAN		- GARBANZOS REHOGADOS - TORTILLA DE ATÚN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN				- ARROZ CON LONGANIZA - TILAPIA EN SALSA - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN		
29	Kcal 513 Lip. 21	P. 17 H.C. 57	30	Kcal 543 Lip. 15	P. 28 H.C. 69	31	Kcal 837 Lip. 28	P. 25 H.C. 115						
	- COLIFLOR REHOGADA CON ZANAHORIA - HAMBURGUESA MIXTA DE TERNERA Y CERDO CON PATATA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN			- FABADA - MERLUZA CON SALSA AURORA - VERDURITAS AL VAPOR - FRUTA FRESCA Y PAN		- ENSALADA DE PASTA - NUGGETS DE POLLO - ENSALADA - HELADO 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 SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta



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



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

