



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MAYO 2023

CELIACO, NO HUEVO Y LECHE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02		03	Kcal 577 Lip. 14	P. 41 H.C. 68	04	Kcal 422 Lip. 6	P. 30 H.C. 51	05	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			
08	Kcal 543 Lip. 8	P. 27 H.C. 83	09	Kcal 365 Lip. 4	P. 28 H.C. 48	10	Kcal 698 Lip. 13	P. 29 H.C. 94	11	Kcal 501 Lip. 12	P. 26 H.C. 63	12	Kcal 552 Lip. 14	P. 30 H.C. 71
	- PASTA NAPOLITANA - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - POLLO AL AJILLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		- ENSALADA DE ARROZ - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - MENESTRA DE VERDURAS - POSTRE Y PAN		- CREMA DE CALABACÍN - ESTOFADO DE AVE - FRUTA FRESCA Y PAN					- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - FILETE DE TERNERA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	
15	Kcal 478 Lip. 11	P. 29 H.C. 59	16	Kcal 685 Lip. 12	P. 33 H.C. 101	17			18	Kcal 465 Lip. 6	P. 23 H.C. 74	19	Kcal 745 Lip. 27	P. 43 H.C. 72
	- CREMA DE VERDURAS - CARNE EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - JAMÓN ASADO - VERDURITAS AL VAPOR - FRUTA FRESCA Y PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - ABADAJE AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN				- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - POLLO ASADO - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA Y PAN	
22	Kcal 444 Lip. 7	P. 29 H.C. 54	23	Kcal 533 Lip. 5	P. 14 H.C. 97	24	Kcal 438 Lip. 14	P. 25 H.C. 48	25	Kcal 688 Lip. 30	P. 26 H.C. 69	26	Kcal 557 Lip. 7	P. 22 H.C. 93
	- GUISANTES REHOGADOS - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABACÍN - PASTA BOLOÑESA - FRUTA FRESCA Y PAN		- SOPA DE FIDEOS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN		- GARBANZOS REHOGADOS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN					- ARROZ CON VERDURAS - TILAPIA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	
29	Kcal 524 Lip. 18	P. 25 H.C. 57	30	Kcal 560 Lip. 16	P. 31 H.C. 67	31	Kcal 671 Lip. 11	P. 39 H.C. 97						
	- 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 - POSTRE 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