



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MAYO 2023

NO LECHUGA, JUDIAS Y REMOLACHA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02		03	Kcal 570 Lip. 15	P. 42 H.C. 63	04	Kcal 554 Lip. 9	P. 36 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 - LÁCTEO Y PAN			- COLIFLOR AJOARRIERO - PAELLA MIXTA - FRUTA FRESCA Y PAN			
08	Kcal 595 Lip. 11	P. 28 H.C. 89	09	Kcal 701 Lip. 40	P. 18 H.C. 61	10	Kcal 605 Lip. 10	P. 32 H.C. 89	11	Kcal 753 Lip. 23	P. 29 H.C. 96	12	Kcal 645 Lip. 18	P. 20 H.C. 96
	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - MERLUZA ORLY - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA DE PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- ENSALADA DE ARROZ (MAIZ, TOMATE, QUESO Y JAMÓN) - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - GELATINA Y PAN		- CREMA DE CALABACÍN - CON PICATOSTES - PASTEL DE PESCADO - SALSA ALIOLI - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - SAN JACOBO - LÁCTEO Y PAN		
15	Kcal 536 Lip. 13	P. 26 H.C. 74	16	Kcal 694 Lip. 18	P. 31 H.C. 92	17			18	Kcal 634 Lip. 13	P. 30 H.C. 98	19	Kcal 834 Lip. 27	P. 54 H.C. 77
	- LENTEJAS CON VERDURA - HUEVOS REVUELTOS - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - JAMÓN ASADO - VERDURITAS AL VAPOR - FRUTA FRESCA Y TOTOPOS					- PATATAS GRATINADAS - ABADEJO EMPANADO - FRUTA FRESCA Y PAN			- GUISANTES REHOGADOS - POLLO ASADO - PASTA AL AJILLO - LÁCTEO Y PAN		
22	Kcal 555 Lip. 12	P. 30 H.C. 78	23	Kcal 594 Lip. 10	P. 14 H.C. 102	24	Kcal 564 Lip. 15	P. 32 H.C. 68	25	Kcal 532 Lip. 13	P. 22 H.C. 76	26	Kcal 659 Lip. 17	P. 25 H.C. 95
	- LENTEJAS GUIADAS - MERLUZA ADOBADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABACÍN - MACARRONES BOLOÑESA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE ESTRELLAS - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - PURÉ DE PATATA - LÁCTEO Y PAN		- GARBANZOS REHOGADOS - TORTILLA DE ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ CON LONGANIZA - TILAPIA EN SALSA - 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 832 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 - 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



RICO  
saludable  
responsable  
sostenible  
Cercano

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**

