



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MAYO 2023  
NO PESCADO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|    |   |                  |    |   |  |                  |  |  |                  |   |   |                  |   |                  |
|----|---|------------------|----|---|--|------------------|--|--|------------------|---|---|------------------|---|------------------|
| 01 |   | 02               |    | 03  | Kcal 584<br>Lip. 15  | P. 41<br>H.C. 66 | 04   | Kcal 570<br>Lip. 9   | P. 42<br>H.C. 74 | 05  | Kcal 550<br>Lip. 8  | P. 19<br>H.C. 89 |   |                  |
|    |   |                  |    |   | - SOPA DE FIDEOS<br>- ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO<br>- PATATAS<br>- FRUTA FRESCA Y PAN |                  |  | - LENTEJAS CON CHORIZO<br>- POLLO EN SU JUGO<br>- ENSALADA<br>- LÁCTEO Y PAN |                  |   | - COLIFLOR AJOARRIERO<br>- PAELLA MIXTA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN |                  |   |                  |
| 08 | Kcal 582<br>Lip. 8  | P. 34<br>H.C. 87 | 09 | Kcal 706<br>Lip. 40   | P. 19<br>H.C. 61   | 10               | Kcal 705<br>Lip. 13  | P. 33<br>H.C. 94   | 11               | Kcal 645<br>Lip. 20   | P. 28<br>H.C. 79  | 12               | Kcal 532<br>Lip. 10   | P. 31<br>H.C. 72 |
|    | - MACARRONES A LA NAPOLITANA<br>- POLLO AL AJILLO<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN               |                  |    | - SOPA DE AVE CON FIDEOS<br>- TORTILLA DE PATATAS<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN         |  |                  | - ENSALADA DE ARROZ (MAIZ, TOMATE, QUESO Y JAMÓN)<br>- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA<br>- MENESTRA DE VERDURAS<br>- GELATINA Y PAN |  |                  | - CREMA DE CALABACÍN<br>- CON PICATOSTES<br>- ESTOFADO DE AVE<br>- SALSA ALIOLI<br>- FRUTA FRESCA Y PAN |   |                  | - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS<br>- FILETE DE TERNERA<br>- ENSALADA<br>- LÁCTEO Y PAN |                  |
| 15 | Kcal 541<br>Lip. 13   | P. 26<br>H.C. 74 | 16 | Kcal 694<br>Lip. 18   | P. 31<br>H.C. 92   | 17               |  |  | 18               | Kcal 596<br>Lip. 14   | P. 29<br>H.C. 83  | 19               | Kcal 780<br>Lip. 28   | P. 47<br>H.C. 73 |
|    | - LENTEJAS CON VERDURA<br>- HUEVOS REVUELTOS<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN                    |                  |    | - ARROZ BLANCO CON TOMATE<br>- JAMÓN ASADO<br>- VERDURITAS AL VAPOR<br>- FRUTA FRESCA Y TOTOPOS |  |                  |  |  |                  | - PATATAS GRATINADAS<br>- TERNERA CON TOMATE<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN                      |   |                  | - JUDÍAS VERDES CON TOMATE<br>- POLLO ASADO<br>- PASTA AL AJILLO<br>- LÁCTEO Y PAN    |                  |
| 22 | Kcal 539<br>Lip. 13   | P. 26<br>H.C. 74 | 23 | Kcal 594<br>Lip. 10   | P. 14<br>H.C. 102  | 24               | Kcal 566<br>Lip. 15  | P. 32<br>H.C. 68   | 25               | Kcal 537<br>Lip. 13   | P. 22<br>H.C. 76  | 26               | Kcal 679<br>Lip. 19   | P. 28<br>H.C. 88 |
|    | - LENTEJAS GUIADAS<br>- HUEVOS REVUELTOS<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN                        |                  |    | - CREMA DE CALABACÍN<br>- MACARRONES BOLOÑESA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN                           |  |                  | - SOPA DE FIDEOS<br>- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA<br>- PURÉ DE PATATA<br>- LÁCTEO Y PAN                                   |  |                  | - GARBANZOS REHOGADOS<br>- TORTILLA DE ATÚN<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN                       |   |                  | - ARROZ CON VERDURAS<br>- POLLO CON TOMATE<br>- ENSALADA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN      |                  |
| 29 | Kcal 524<br>Lip. 18   | P. 25<br>H.C. 57 | 30 | Kcal 753<br>Lip. 37   | P. 29<br>H.C. 67   | 31               | Kcal 667<br>Lip. 15  | P. 39<br>H.C. 90   |                  |   |   |                  |   |                  |
|    | - COLIFLOR REHOGADA CON ZANAHORIA<br>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA<br>- FRUTA FRESCA Y PAN |                  |    | - FABADA<br>- LOMO A LA PLANCHA<br>- VERDURITAS AL VAPOR<br>- FRUTA FRESCA Y PAN                |  |                  | - ENSALADA DE PASTA<br>- POLLO A LA PLANCHA<br>- ENSALADA<br>- 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