



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

ABRIL 2024

Basal



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 624 Lip. 19	P. 21 H.C. 86	03	Kcal 541 Lip. 13	P. 19 H.C. 80	04	Kcal 618 Lip. 13	P. 32 H.C. 88	05	Kcal 610 Lip. 22	P. 35 H.C. 59	
			<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA DE ATÚN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PAELLA MIXTA - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR CON BECHAMEL - ESTOFADO DE AVE CON PATATAS - LÁCTEO Y PAN 		
08	Kcal 538 Lip. 14	P. 25 H.C. 73	09	Kcal 491 Lip. 7	P. 26 H.C. 78	10	Kcal 591 Lip. 12	P. 16 H.C. 98	11	Kcal 461 Lip. 14	P. 27 H.C. 53	12	Kcal 656 Lip. 15	P. 31 H.C. 81
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - FILETE DE ABADAJE - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON CARNE Y SALSAS DE TOMATE - BRÓCOLI AL VAPOR - GELATINA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - LIRIOS A LA ANDALUZA - MENESTRA DE VERDURAS - LÁCTEO Y PAN 	
15	Kcal 422 Lip. 9	P. 18 H.C. 59	16	Kcal 635 Lip. 8	P. 29 H.C. 105	17	Kcal 847 Lip. 42	P. 30 H.C. 80	18	Kcal 551 Lip. 16	P. 27 H.C. 63	19	Kcal 783 Lip. 21	P. 21 H.C. 116
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON AJADA - FILETE DE SAJONIA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSAS DE QUESO - MERLUZA A LA RIOJANA CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - POTAJE DE ALUBIAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - RAGOUT DE TERNERA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - NUGGETS DE POLLO - ENSALADA VARIADA - LÁCTEO Y PAN 	
22	Kcal 606 Lip. 14	P. 32 H.C. 83	23	Kcal 735 Lip. 22	P. 45 H.C. 73	24	Kcal 347 Lip. 5	P. 20 H.C. 48	25	Kcal 613 Lip. 15	P. 45 H.C. 67	26	Kcal 502 Lip. 13	P. 18 H.C. 71
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON CHORIZO - FOGONERO AL HORNO - VERDURITAS AL VAPOR - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE LETRAS - LIBRITOS DE LOMO - MENESTRA DE VERDURAS - MILHOJAS CASERO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI REHOGADO - GUIZO DE POTA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE GARBANZOS - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PATATAS - GELATINA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - TORTILLA DE JAMÓN - LÁCTEO Y PAN 	
29	Kcal 483 Lip. 13	P. 18 H.C. 70	30	Kcal 565 Lip. 11	P. 24 H.C. 82									
	<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - ALBÓNDIGAS EN SALSAS DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - PASTEL DE CARNE - FRUTA FRESCA Y PAN 										

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

