



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

ABRIL 2024

Celiaco, no huevo y leche



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>01</b>		<b>02</b>	Kcal 658 Lip. 21	P. 28 H.C. 83	<b>03</b>	Kcal 603 Lip. 12	P. 43 H.C. 76	<b>04</b>	Kcal 604 Lip. 11	P. 34 H.C. 86	<b>05</b>	Kcal 485 Lip. 16	P. 30 H.C. 48	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON TOMATE</li> <li>- HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA</li> <li>- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- LOMO EN SALSA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR REHOGADA</li> <li>- ESTOFADO DE AVE CON PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		
<b>08</b>	Kcal 657 Lip. 28	P. 29 H.C. 60	<b>09</b>	Kcal 491 Lip. 7	P. 26 H.C. 78	<b>10</b>	Kcal 591 Lip. 12	P. 16 H.C. 98	<b>11</b>	Kcal 423 Lip. 12	P. 25 H.C. 49	<b>12</b>	Kcal 600 Lip. 14	P. 27 H.C. 76
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GUISANTES AL AJILLO</li> <li>- LOMO FRESCO A LA PLANCHA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABAZA</li> <li>- FILETE DE ABADAJE</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON CARNE Y SALSA DE TOMATE</li> <li>- BRÓCOLI AL VAPOR</li> <li>- GELATINA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO</li> <li>- LIRIOS A LA ANDALUZA</li> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>15</b>	Kcal 422 Lip. 9	P. 18 H.C. 59	<b>16</b>	Kcal 516 Lip. 8	P. 26 H.C. 80	<b>17</b>	Kcal 506 Lip. 7	P. 40 H.C. 67	<b>18</b>	Kcal 551 Lip. 16	P. 27 H.C. 63	<b>19</b>	Kcal 559 Lip. 6	P. 32 H.C. 86
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON AJADA</li> <li>- FILETE DE SAJONIA</li> <li>- PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA CON VERDURAS</li> <li>- MERLUZA A LA RIOJANA CON TOMATE Y VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- POTAJE DE ALUBIAS</li> <li>- POLLO AL AJILLO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- RAGOUT DE TERNERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- POLLO EN SU JUGO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>22</b>	Kcal 606 Lip. 14	P. 32 H.C. 83	<b>23</b>	Kcal 612 Lip. 13	P. 38 H.C. 68	<b>24</b>	Kcal 347 Lip. 5	P. 20 H.C. 48	<b>25</b>	Kcal 613 Lip. 15	P. 45 H.C. 67	<b>26</b>	Kcal 408 Lip. 7	P. 22 H.C. 58
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON CHORIZO</li> <li>- FOGONERO AL HORNO</li> <li>- VERDURITAS AL VAPOR</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- LOMO EN SALSA</li> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- BRÓCOLI REHOGADO</li> <li>- GUIZO DE POTA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA DE GARBANZOS</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PATATAS</li> <li>- GELATINA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>29</b>	Kcal 483 Lip. 13	P. 18 H.C. 70	<b>30</b>	Kcal 689 Lip. 18	P. 17 H.C. 99									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- PASTEL DE CARNE CASERO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>										

### 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

