



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

ABRIL 2024

Leche, avena y ajo



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 640 Lip. 20	P. 28 H.C. 81	03	Kcal 541 Lip. 13	P. 19 H.C. 80	04	Kcal 547 Lip. 9	P. 22 H.C. 88	05	Kcal 500 Lip. 18	P. 36 H.C. 41	
			- PASTA SALTEADA - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA DE ATÚN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		- ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- COLIFLOR REHOGADA - ESTOFADO DE AVE CON PATATAS - POSTRE Y PAN			
08	Kcal 538 Lip. 14	P. 25 H.C. 73		09	Kcal 491 Lip. 7	P. 26 H.C. 78		10	Kcal 492 Lip. 7	P. 16 H.C. 87		11	Kcal 461 Lip. 14	P. 27 H.C. 53
	- LENTEJAS GUIADAS - HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS - FRUTA FRESCA Y PAN				- CREMA DE CALABAZA - FILETE DE ABADAJE - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PASTA CON POLLO - BRÓCOLI AL VAPOR - GELATINA Y PAN		- SOPA DE AVE CON FIDEOS - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - LIRIOS A LA ANDALUZA - MENESTRA DE VERDURAS - POSTRE Y PAN	
15	Kcal 618 Lip. 30	P. 21 H.C. 57		16	Kcal 541 Lip. 8	P. 27 H.C. 85		17	Kcal 847 Lip. 42	P. 30 H.C. 80		18	Kcal 551 Lip. 16	P. 27 H.C. 63
	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN				- PASTA CON VERDURAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- POTAJE DE ALUBIAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		- CREMA DE CALABACÍN - RAGOUT DE TERNERA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ CON VERDURAS - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - POSTRE Y PAN	
22	Kcal 571 Lip. 12	P. 32 H.C. 78		23	Kcal 592 Lip. 12	P. 38 H.C. 66		24	Kcal 347 Lip. 5	P. 20 H.C. 48		25	Kcal 613 Lip. 15	P. 45 H.C. 67
	- LENTEJAS CON VERDURA - FOGONERO AL HORNO - VERDURITAS AL VAPOR - FRUTA FRESCA Y PAN				- SOPA DE LETRAS - LOMO EN SALSA - MENESTRA DE VERDURAS - POSTRE Y PAN			- BRÓCOLI REHOGADO - GUIZO DE POTA - FRUTA FRESCA Y PAN		- ENSALADA DE GARBANZOS - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PATATAS - GELATINA Y PAN			- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA DE JAMÓN - POSTRE Y PAN	
29	Kcal 483 Lip. 13	P. 18 H.C. 70		30	Kcal 689 Lip. 18	P. 17 H.C. 99								
	- SOPA DE FIDEOS - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN				- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - PASTEL DE CARNE CASERO - 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

www.culdateycomejano.com

MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD