



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

ABRIL 2024

No huevo y leche



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 658 Lip. 21	P. 28 H.C. 83	03	Kcal 603 Lip. 12	P. 43 H.C. 76	04	Kcal 604 Lip. 11	P. 34 H.C. 86	05	Kcal 500 Lip. 18	P. 36 H.C. 41	
			- PASTA CON TOMATE - HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - LOMO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		- PAELLA MIXTA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- COLIFLOR REHOGADA - ESTOFADO DE AVE CON PATATAS - POSTRE Y PAN			
08	Kcal 693 Lip. 28	P. 29 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 423 Lip. 12	P. 25 H.C. 49
	- LENTEJAS GUIADAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA Y PAN				- CREMA DE CALABAZA - FILETE DE ABADAJE - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- MACARRONES CON CARNE Y SALSA DE TOMATE - BRÓCOLI AL VAPOR - GELATINA Y PAN		- SOPA DE AVE CON FIDEOS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN		12	Kcal 616 Lip. 16	P. 32 H.C. 69
													- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - LIRIOS A LA ANDALUZA - MENESTRA DE VERDURAS - POSTRE Y PAN	
15	Kcal 422 Lip. 9	P. 18 H.C. 59		16	Kcal 516 Lip. 8	P. 26 H.C. 80		17	Kcal 506 Lip. 7	P. 40 H.C. 67		18	Kcal 551 Lip. 16	P. 27 H.C. 63
	- JUDÍAS VERDES CON AJADA - FILETE DE SAJONIA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN				- PASTA CON VERDURAS - MERLUZA A LA RIOJANA CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- POTAJE DE ALUBIAS - POLLO AL AJILLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		- CREMA DE CALABACÍN - RAGOUT DE TERNERA - FRUTA FRESCA Y PAN		19	Kcal 626 Lip. 14	P. 36 H.C. 79
													- ARROZ CON VERDURAS - CARNE EN SALSA - ENSALADA - POSTRE Y PAN	
22	Kcal 606 Lip. 14	P. 32 H.C. 83		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 CHORIZO - 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		26	Kcal 424 Lip. 9	P. 27 H.C. 52
													- CREMA DE VERDURAS - MERLUZA AL HORNO - 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

