



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

ENERO 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

Kcal 607
Lip. 11 P. 21
H.C. 98

- LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 558
Lip. 18 P. 16
H.C. 76

- CREMA DE CALABAZA
- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 690
Lip. 18 P. 29
H.C. 96

- MACARRONES GRATINADOS
- MERLUZA ADOBADA
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- LÁCTEO Y PAN

13

Kcal 578
Lip. 19 P. 41
H.C. 52

- BRÓCOLI CON AJADA
- LOMO A LA PLANCHA
- VERDURITAS AL VAPOR
- FRUTA FRESCA Y PAN

14

Kcal 942
Lip. 30 P. 49
H.C. 110

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- PATATAS FRITAS
- LÁCTEO Y PAN

17

Kcal 600
Lip. 17 P. 21
H.C. 85

- CREMA DE VERDURAS
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 642
Lip. 13 P. 38
H.C. 85

- FIDEUÁ
- PALOMETA CON SALSA AURORA
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 646
Lip. 19 P. 32
H.C. 82

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO GALLEGO
- LÁCTEO Y PAN

20

Kcal 674
Lip. 16 P. 29
H.C. 99

- ARROZ TRES DELICIAS
- CALDEIRADA DE MERLUZA
- FRUTA FRESCA Y PAN

21

Kcal 670
Lip. 14 P. 39
H.C. 88

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

24

Kcal 899
Lip. 44 P. 29
H.C. 90

- LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA
- TORTILLA ESPAÑOLA
- RUEDA DE TOMATE ALIÑADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 426
Lip. 6 P. 20
H.C. 66

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PURÉ DE BONIATO
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 689
Lip. 16 P. 36
H.C. 97

- PATATAS RIOJANAS
- FILETE DE ABADAJE
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- LÁCTEO Y PAN

27

Kcal 617
Lip. 20 P. 27
H.C. 73

- CREMA DE PUERROS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

28

Kcal 719
Lip. 20 P. 36
H.C. 89

- PASTA CON VERDURAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES
- ENSALADA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

31

Kcal 510
Lip. 11 P. 30
H.C. 63

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- RAXO CON TOMATE Y PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

Todas nuestras salsas se elaboran en el centro. Nuestras ensaladas se compondrán de lechuga y diferentes complementos que irán variando a diario

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

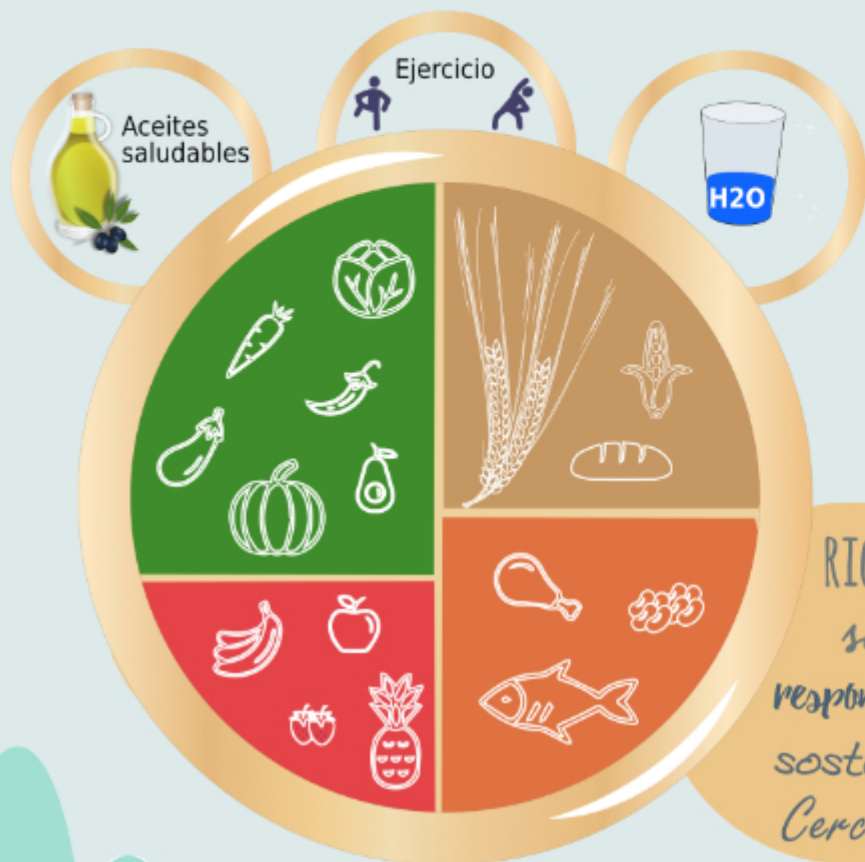
ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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





Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

www.cuidateycome sano!.com



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

