



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

ENERO 2023

NO MARISCO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 431  
Lip. 12 P. 12  
H.C. 62

- CREMA VICHY
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 577  
Lip. 11 P. 36  
H.C. 76

- LENTEJAS CON VERDURA
- MERLUZA A LA MEUNIÈRE
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

11

Kcal 665  
Lip. 18 P. 21  
H.C. 100

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 660  
Lip. 26 P. 42  
H.C. 58

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- PATATA DADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 775  
Lip. 19 P. 38  
H.C. 107

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADAJOS EMPANADOS
- VERDURITAS AL VAPOR
- LÁCTEO Y PAN

16

Kcal 655  
Lip. 12 P. 32  
H.C. 96

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO CON TOMATE
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 558  
Lip. 22 P. 20  
H.C. 63

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
- PATATA DADO
- LÁCTEO Y PAN

18

Kcal 637  
Lip. 17 P. 28  
H.C. 86

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA A LA GALLEGA CON GUISANTE Y ZANAHORIA
- SALTEADO DE VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 654  
Lip. 21 P. 37  
H.C. 75

- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON HUEVO Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 511  
Lip. 9 P. 33  
H.C. 61

- COLIFLOR CON AJADA
- CARNE ASADA
- PATATA DADO
- LÁCTEO Y PAN

23

Kcal 868  
Lip. 42 P. 28  
H.C. 86

- LENTEJAS GUISADAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 435  
Lip. 8 P. 27  
H.C. 55

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO EN SU JUGO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 611  
Lip. 21 P. 29  
H.C. 74

- PATATAS RIOJANAS
- MERLUZA ORLY
- ENSALADA
- POSTRE CASERO Y PAN

26

Kcal 543  
Lip. 19 P. 27  
H.C. 57

- BRÓCOLI AL VAPOR
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 603  
Lip. 14 P. 37  
H.C. 75

- SOPA DE PICADILLO CON GARBANZOS
- FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
- PURÉ DE PATATA
- LÁCTEO Y PAN

30

Kcal 721  
Lip. 20 P. 21  
H.C. 112

- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HUEVOS ROTOS
- SALCHICHAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 558  
Lip. 12 P. 14  
H.C. 87

- CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA
- PIZZA CASERA
- 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

### 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





RICO  
saludable  
responsable  
sostenible  
Cercano

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.cuidateycomesano.com](http://www.cuidateycomesano.com)



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

