



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

OCTUBRE 2021

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04	Kcal 738 Lip. 19	P. 32 H.C. 97	05	Kcal 619 Lip. 23	P. 29 H.C. 64	06	Kcal 576 Lip. 9	P. 20 H.C. 94	07	Kcal 655 Lip. 12	P. 25 H.C. 104	08	Kcal 542 Lip. 18	P. 30 H.C. 58
	<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS A LA NAPOLITANA - SALMÓN AL HORNO - MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR CON BECHAMEL - RAGOUT DE TERNERA - PATATA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - HUEVOS VILLARROY - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA AL HORNO - GUISANTES Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - CONTRAMUSLOS DE POLLO A LA CAZADORA - LÁCTEO Y PAN 	
11			12			13	Kcal 576 Lip. 18	P. 24 H.C. 71	14	Kcal 683 Lip. 17	P. 28 H.C. 98	15	Kcal 687 Lip. 14	P. 35 H.C. 101
							<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - CHULETA A LA PLANCHA - PATATAS FRITAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - HUEVOS ROTOS CON JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PASTA AL AJILLO CON CHAMPIÑONES - ABADAJE EMPANADO - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 	
18	Kcal 689 Lip. 13	P. 31 H.C. 103	19	Kcal 501 Lip. 11	P. 29 H.C. 68	20	Kcal 783 Lip. 25	P. 25 H.C. 105	21	Kcal 761 Lip. 42	P. 20 H.C. 69	22	Kcal 666 Lip. 13	P. 35 H.C. 94
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MAGRO ESTOFADO - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS GUIADOS - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - HAMBURGUESA AMERICANA - PATATAS FRITAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS A LA MARINERA - ESCALOPE DE POLLO - SALTEADO DE VERDURAS - LÁCTEO Y PAN 	
25	Kcal 571 Lip. 15	P. 42 H.C. 61	26	Kcal 605 Lip. 12	P. 26 H.C. 92	27	Kcal 648 Lip. 11	P. 22 H.C. 108	28	Kcal 764 Lip. 23	P. 30 H.C. 105	29	Kcal 740 Lip. 25	P. 42 H.C. 77
	<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI REHOGADO - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - PATATAS FRITAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - FUSILLIS GRATINADOS - GUIISO DE POTA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - PIZZA CASERA DE JAMÓN Y QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CALDO GALLEGO - ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - POLLO ASADO - PATATAS FRITAS - 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

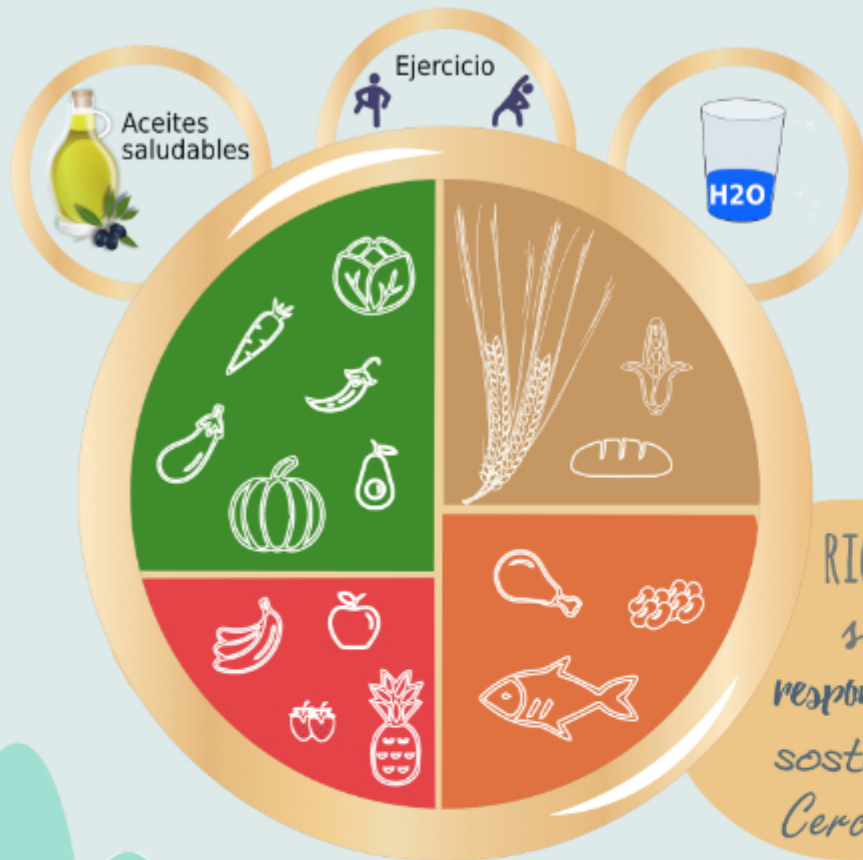
ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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





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



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

