



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

SEPTIEMBRE 2021

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

06

07

08

09

10

Kcal 667
Lip. 15

P. 44
H.C. 79

- CREMA DE CALABACÍN
- LOMO A LA PLANCHA
- PATATAS FRITAS
- LÁCTEO Y PAN

13

Kcal 636
Lip. 21

P. 21
H.C. 85

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

14

Kcal 673
Lip. 19

P. 34
H.C. 86

- LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA
- CHULETA A LA PLANCHA
- PURÉ DE PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

Kcal 708
Lip. 16

P. 34
H.C. 102

- ESPAGUETIS BOLOÑESA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 662
Lip. 25

P. 42
H.C. 60

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- POLLO ASADO
- PATATAS FRITAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 873
Lip. 45

P. 24
H.C. 82

- CREMA DE VERDURAS
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

20

Kcal 421
Lip. 9

P. 11
H.C. 66

- BRÓCOLI AL AJOARRIERO
- LASAÑA BOLOÑESA
- FRUTA FRESCA Y PAN

21

Kcal 543
Lip. 15

P. 21
H.C. 76

- GARBANZOS CON VERDURAS
- TORTILLA DE QUESO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

Kcal 592
Lip. 15

P. 23
H.C. 94

- ARROZ RIOJANO
- BACALAO AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 558
Lip. 10

P. 29
H.C. 81

- SOPA DE FIDEOS
- FILETE DE POLLO
- PATATAS FRITAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 695
Lip. 17

P. 24
H.C. 102

- MACARRONES CON TOMATE
- SAN JACOBO CASERO
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

27

Kcal 700
Lip. 16

P. 28
H.C. 104

- LENTEJAS HORTELANAS
- HUEVOS ROTOS CON JAMÓN
- PIMIENTOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

28

Kcal 607
Lip. 11

P. 28
H.C. 95

- MACARRONES GRATINADOS
- CALDEIRADA DE PESCADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

Kcal 677
Lip. 27

P. 44
H.C. 60

- SOPA DE PICADILLO
- POLLO ASADO
- PATATAS FRITAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 645
Lip. 11

P. 27
H.C. 101

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- MERLUZA A LA ROMANA
- ENSALADA
- LÁCTEO 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	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomic.es

VISITA  [www.cuidatey come sano! .com](http://www.cuidateycome sano.com)

Gastronomic™
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE



AL TERMINAR CEPÍLLATE
LOS DIENTES

LOCAL responsable 
agroecología RICO saludable
Compartimos valores que nos hacen mejores

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.



Proteína
saludable



Granos
integrales



Frutas
y verduras



Gastronomic

Calle del Arte, 15 · 28033 Madrid
91 302 02 20

www.gastronomic.es

