



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MAYO 2021

BASAL



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>03</b>	Kcal 573 Lip. 20	P. 19 H.C. 70	<b>04</b>	Kcal 548 Lip. 17	P. 26 H.C. 69	<b>05</b>	Kcal 398 Lip. 6	P. 19 H.C. 61	<b>06</b>	Kcal 665 Lip. 17	P. 28 H.C. 93	<b>07</b>	Kcal 590 Lip. 22	P. 18 H.C. 75
<ul style="list-style-type: none"> <li>- BRÓCOLI CON AJADA</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA</li> <li>- PURÉ</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPAGUETIS GRATINADOS</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA ALEMANA DE PATATAS</li> <li>- POLLO ASADO AL ROMERO, MIEL Y LIMÓN</li> <li>- ZANAHORIA BABY</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>		
<b>10</b>	Kcal 576 Lip. 12	P. 27 H.C. 85	<b>11</b>	Kcal 669 Lip. 16	P. 30 H.C. 95	<b>12</b>	Kcal 554 Lip. 18	P. 29 H.C. 63	<b>13</b>	Kcal 759 Lip. 18	P. 32 H.C. 107	<b>14</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA DE ATÚN</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES A LA ITALIANA</li> <li>- ABADAJO AL HORNO</li> <li>- SALTEADO DE VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA VICHY</li> <li>- RAGOUT DE TERNERA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>- ESCALOPE DE POLLO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>					
<b>17</b>			<b>18</b>	Kcal 768 Lip. 21	P. 45 H.C. 94	<b>19</b>	Kcal 582 Lip. 17	P. 24 H.C. 90	<b>20</b>	Kcal 585 Lip. 9	P. 23 H.C. 94	<b>21</b>	Kcal 720 Lip. 22	P. 40 H.C. 83
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS AURORA</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- CHAMPIÑÓN AL AJILLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS RIOJANAS</li> <li>- BACALAO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA CÉSAR</li> <li>- PAELLA VALENCIANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>		
<b>24</b>	Kcal 532 Lip. 4	P. 29 H.C. 89	<b>25</b>	Kcal 732 Lip. 42	P. 19 H.C. 63	<b>26</b>	Kcal 781 Lip. 23	P. 35 H.C. 100	<b>27</b>	Kcal 524 Lip. 21	P. 13 H.C. 62	<b>28</b>	Kcal 689 Lip. 12	P. 30 H.C. 106
<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- GUIZO DE POTA</li> <li>- PATATA COCIDA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- TORTILLA DE PATATAS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA DE PASTA</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON ZANAHORIA Y GUIANTES</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- SAN JACOBO CASERO SIN GLUTEN</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y TOTOPOS</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>		
<b>31</b>	Kcal 501 Lip. 8	P. 10 H.C. 90												
<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- CANELONES DE VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>														

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.



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

### ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

**Cena**

- 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



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](http://www.gastronomic.es)

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19

GB CORPORACION