



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

ENERO 2021

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04

05

06

07

08

Kcal 621 P. 21
Lip. 17 H.C. 87

- CREMA DE CALABAZA
- HUEVOS A LA RIOJANA
- ARROZ BLANCO
- LÁCTEO Y PAN

11

Kcal 573 P. 31
Lip. 12 H.C. 81

- **LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA**
- MERLUZA ADOBADA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 557 P. 19
Lip. 18 H.C. 71

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

13

Kcal 805 P. 16
Lip. 25 H.C. 121

- ARROZ TRES DELICIAS
- EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS DE JAMÓN
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

14

Kcal 544 P. 22
Lip. 12 H.C. 87

- MACARRONES CON VERDURAS AL WOK
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

Kcal 724 P. 47
Lip. 29 H.C. 59

- BRÓCOLI REHOGADO
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- PATATAS FRITAS
- LÁCTEO Y PAN

18

Kcal 631 P. 24
Lip. 10 H.C. 105

- ARROZ A LA CUBANA
- MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 494 P. 27
Lip. 6 H.C. 79

- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
- LACÓN AL HORNO CON CACHELOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 643 P. 23
Lip. 11 H.C. 105

- CREMA DE PUERROS
- FIDEUÁ DE CARNE
- FRUTA FRESCA Y PAN

21

Kcal 478 P. 21
Lip. 9 H.C. 81

- PATATAS GUIADAS
- FOGONERO CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

Kcal 566 P. 31
Lip. 11 H.C. 78

- SOPA DE FIDEOS
- ESCALOPE DE POLLO
- PATATAS FRITAS
- LÁCTEO Y PAN

25

Kcal 555 P. 30
Lip. 13 H.C. 71

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- RAXO CON PIMIENTOS
- PATATA DADO
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 711 P. 34
Lip. 16 H.C. 103

- ESPAGUETIS BOLOÑESA
- FILETE DE ABADAJE
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 888 P. 26
Lip. 46 H.C. 85

- GARBANZOS GUIADOS
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

28

Kcal 676 P. 35
Lip. 17 H.C. 88

- PAELLA MIXTA
- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
- SALTEADO DE VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

Kcal 712 P. 43
Lip. 20 H.C. 83

- LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA
- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA
- 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)

GastronomicTM
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

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19

GB CORPORACION