



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

ABRIL 2021

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

05

06

Kcal 744 P. 31
Lip. 26 H.C. 90

- FUSILLIS GRATINADOS
- CHULETA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

07

Kcal 786 P. 23
Lip. 43 H.C. 68

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

08

Kcal 591 P. 30
Lip. 15 H.C. 79

- LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA
- MERLUZA A LA ROMANA
- SALTEADO DE VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

09

Kcal 533 P. 26
Lip. 18 H.C. 58

- MENESTRA DE VERDURAS
- POLLO EN PEPITORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 782 P. 32
Lip. 25 H.C. 98

- MACARRONES A LA ITALIANA
- GUISO DE CABALLA
- SALTEADO DE VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 478 P. 20
Lip. 9 H.C. 72

- CREMA DE CALABACÍN
- LACÓN ASADO
- PATATAS FRITAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

14

Kcal 767 P. 27
Lip. 24 H.C. 103

- ARROZ AL HORNO
- HUEVOS COCIDOS CON VERDURAS Y CHORIZO
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

Kcal 576 P. 34
Lip. 8 H.C. 90

- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
- FILETE DE ABADEJO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 608 P. 23
Lip. 22 H.C. 72

- SOPA DE COCIDO
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- ARROZ BLANCO
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 501 P. 29
Lip. 11 H.C. 63

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- ZORZA GUISADA CON PATATA CUADRO
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 543 P. 25
Lip. 14 H.C. 76

- POTE GALLEGO
- TORTILLA DE QUESO
- FRUTA FRESCA Y PAN

21

Kcal 578 P. 22
Lip. 9 H.C. 105

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- BACALAO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

Kcal 733 P. 25
Lip. 22 H.C. 102

- CODITOS A LA CREMA
- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- LÁCTEO Y PAN

23

Kcal 472 P. 29
Lip. 12 H.C. 57

- SOPA DE ESTRELLAS
- FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
- PATATAS FRITAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 570 P. 36
Lip. 8 H.C. 84

- LENTEJAS HORTELANAS
- JUREL CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 548 P. 30
Lip. 20 H.C. 56

- BRÓCOLI AL VAPOR
- JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
- CUSCÚS
- FRUTA FRESCA Y PAN

28

Kcal 711 P. 24
Lip. 17 H.C. 108

- ESPAGUETIS NAPOLITANA
- SAN JACOBO CASERO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

Kcal 535 P. 13
Lip. 11 H.C. 89

- CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA
- HUEVOS ROTOS CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 685 P. 31
Lip. 16 H.C. 96

- ARROZ MILANESA
- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
- 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

- 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
- Carnes
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

Cena



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



AENOR

PROTOCOLO
FRENTA AL COVID-19

GB CORPORACION

Gastronomic

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



www.gastronomic.es