



COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

MARZO 2020

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02	Kcal 641 Lip. 26	P. 17 H.C. 78	03	Kcal 671 Lip. 20	P. 21 H.C. 94	04	Kcal 556 Lip. 15	P. 28 H.C. 81	05	Kcal 563 Lip. 19	P. 33 H.C. 59	06	Kcal 420 Lip. 6	P. 20 H.C. 64
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - BACALAO A LA ROMANA - VERDURITAS AL VAPOR - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - GUISO DE CALAMARES - PATATA FRITA DADO - FRUTA FRESCA Y PAN 		
09	Kcal 459 Lip. 11	P. 20 H.C. 63	10	Kcal 620 Lip. 12	P. 35 H.C. 86	11	Kcal 705 Lip. 18	P. 24 H.C. 105	12	Kcal 615 Lip. 25	P. 32 H.C. 59	13	Kcal 709 Lip. 13	P. 20 H.C. 119
<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI GRATINADO - LOMO A LA PLANCHA - PURÉ DE PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS GUIADAS - FILETE DE POLLO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS ITALIANA - CALDEIRADA DE MERLUZA - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - RAGOUT DE TERNERA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - HUEVOS ROTOS CON PATATAS - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 		
16	Kcal 560 Lip. 13	P. 25 H.C. 76	17	Kcal 544 Lip. 10	P. 32 H.C. 81	18	Kcal 653 Lip. 5	P. 11 H.C. 133	19			20		
<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - CHULETA DE SAJONIA - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS - FILETE DE ABADEJO - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE PUERROS - LASAÑA DE CARNE - FRUTA FRESCA Y PAN 								
23	Kcal 616 Lip. 12	P. 19 H.C. 103	24	Kcal 465 Lip. 8	P. 29 H.C. 62	25	Kcal 696 Lip. 30	P. 41 H.C. 55	26	Kcal 664 Lip. 12	P. 41 H.C. 92	27	Kcal 735 Lip. 24	P. 27 H.C. 96
<ul style="list-style-type: none"> ● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA - ROLLITO DE PRIMAVERA - SALSA AGRIDULCE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - ZORZA ESTOFADA - PATATA CACHELO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - POLLO ASADO - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PAELLA MIXTA - JUREL A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - POTAJE DE VIGILIA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 		
30	Kcal 606 Lip. 15	P. 23 H.C. 98	31	Kcal 482 Lip. 5	P. 19 H.C. 82									
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MILANESA - BACALAO CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - LACÓN AL HORNO CON CACHELOS - 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

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.



	ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
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

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



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE

Gastronomic™
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



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

