



# COLEGIO SANTO ÁNGEL - ORENSE

SEPTIEMBRE 2020

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07

08

09

10

11

Kcal 569 P. 14  
Lip. 9 H.C. 100

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- MERLUZA ORLY
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

14

Kcal 725 P. 34  
Lip. 22 H.C. 92

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

15

Kcal 757 P. 44  
Lip. 14 H.C. 108

- PAELLA MIXTA
- FILETE DE ABADEJO
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

16

Kcal 548 P. 28  
Lip. 19 H.C. 59

- SOPA DE PICADILLO
- POLLO CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 610 P. 34  
Lip. 13 H.C. 83

- ESPAGUETIS A LA CARBONARA
- GUISO MARINERO
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 816 P. 23  
Lip. 45 H.C. 69

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

21

Kcal 678 P. 12  
Lip. 5 H.C. 138

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- LASAÑA BOLONESA
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

Kcal 635 P. 27  
Lip. 15 H.C. 97

- ARROZ RIOJANO
- BACALAO AL HORNO
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

23

Kcal 645 P. 23  
Lip. 14 H.C. 101

- POTE GALLEGO
- HUEVOS ROTOS
- PIMIENTOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 723 P. 47  
Lip. 29 H.C. 58

- BRÓCOLI REHOGADO
- POLLO ASADO
- PATATAS FRITAS
- LÁCTEO Y PAN

25

Kcal 490 P. 16  
Lip. 13 H.C. 72

- SOPA DE FIDEOS
- SAN JACOBO CASERO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

28

Kcal 533 P. 27  
Lip. 7 H.C. 84

- LENTEJAS HORTELANAS
- CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

Kcal 633 P. 15  
Lip. 15 H.C. 103

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

30

Kcal 613 P. 33  
Lip. 17 H.C. 73

- SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
- FILETE DE POLLO EMPANADO
- 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 →  
Carne o huevo →  
Pescado o carne →  
Lácteo o fruta →  
Fruta →

Cena

AENOR

PROTOCOLO

FRENTE AL COVID-19

GB CORPORACION

www.gastronomic.es

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

**Gastronomic**<sup>TM</sup>  
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