



# COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

JUNIO 2022

Celiaco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>01</b>	Kcal 671 Lip. 24	P. 39 H.C. 69	<b>02</b>	Kcal 848 Lip. 38	P. 26 H.C. 91	<b>03</b>	Kcal 444 Lip. 14	P. 20 H.C. 50
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
<b>06</b>	Kcal 657 Lip. 11	P. 32 H.C. 103	<b>07</b>	Kcal 737 Lip. 44	P. 19 H.C. 60	<b>08</b>	Kcal 471 Lip. 9	P. 23 H.C. 67
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES A LA NAPOLITANA</li> <li>- ABADEJO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE FIDEOS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA</li> <li>- LACÓN A LA LALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
<b>09</b>	Kcal 683 Lip. 13	P. 29 H.C. 101	<b>10</b>	Kcal 750 Lip. 21	P. 25 H.C. 58	<b>13</b>	Kcal 643 Lip. 18	P. 22 H.C. 91
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ESCALOPE DE POLLO</li> <li>- SALTEADO DE VERDURAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADILLA RUSA</li> <li>- CABALLA EN SALSA</li> <li>- HELADO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ RIOJANO</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>14</b>	Kcal 421 Lip. 9	P. 29 H.C. 49	<b>15</b>	Kcal 606 Lip. 11	P. 28 H.C. 90	<b>16</b>	Kcal 637 Lip. 27	P. 42 H.C. 47
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- RAXO CON PIMIENTOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- BRÓCOLI CON AJADA</li> <li>- POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO</li> <li>- PATATAS FRITAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>20</b>	Kcal 660 Lip. 16	P. 27 H.C. 99	<b>21</b>	Kcal 622 Lip. 34	P. 22 H.C. 53	<b>22</b>	Kcal 702 Lip. 20	P. 20 H.C. 104
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA DE JAMÓN</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>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- PATATAS FRITAS</li> <li>- HELADO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA DE ARROZ</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>27</b>			<b>28</b>			<b>29</b>		
<b>30</b>								

### 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

