



COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

SEPTIEMBRE 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	
05		06	
07		08	<p>Kcal 499 P. 27 Lip. 14 H.C. 62</p> <ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - CHULETA DE SAJONIA - PATATAS - LÁCTEO Y PAN
09		09	<p>Kcal 570 P. 19 Lip. 13 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN
12	<p>Kcal 852 P. 28 Lip. 42 H.C. 83</p> <ul style="list-style-type: none"> ● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	13	<p>Kcal 506 P. 29 Lip. 12 H.C. 62</p> <ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - RAXO GUIADO - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN
14		14	<p>Kcal 473 P. 23 Lip. 8 H.C. 69</p> <ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN
15		15	<p>Kcal 812 P. 25 Lip. 29 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE PASTA - HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN
16		16	<p>Kcal 686 P. 45 Lip. 27 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - POLLO ASADO - PATATAS - LÁCTEO Y PAN
19	<p>Kcal 619 P. 40 Lip. 16 H.C. 74</p> <ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - PATATAS AL AJILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 	20	<p>Kcal 653 P. 33 Lip. 20 H.C. 79</p> <ul style="list-style-type: none"> - CODITOS A LA CREMA - RAGOUT DE TERNERA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN
21		21	<p>Kcal 611 P. 36 Lip. 13 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS GUIADOS - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN
22		22	<p>Kcal 671 P. 37 Lip. 22 H.C. 76</p> <ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON HUEVO Y PATATA - PATATA AL VAPOR - FRUTA FRESCA Y PAN
23		23	<p>Kcal 646 P. 38 Lip. 13 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> - PAELLA MIXTA - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN
26	<p>Kcal 590 P. 31 Lip. 9 H.C. 89</p> <ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES GRATINADOS - FOGONERO EN SALSAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	27	<p>Kcal 523 P. 18 Lip. 11 H.C. 79</p> <ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - HUEVOS ROTOS CON JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN
28		28	<p>Kcal 522 P. 23 Lip. 18 H.C. 63</p> <ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - ALBÓNDIGAS EN SALSAS CAZADORA - LÁCTEO Y PAN
29		29	<p>Kcal 662 P. 22 Lip. 18 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> - ARROZ AL HORNO - MEDALLÓN DE SALMÓN CON SALSAS DE TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA Y PAN
30		30	<p>Kcal 671 P. 44 Lip. 18 H.C. 76</p> <ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y ZANAHORIA - LÁCTEO Y PAN

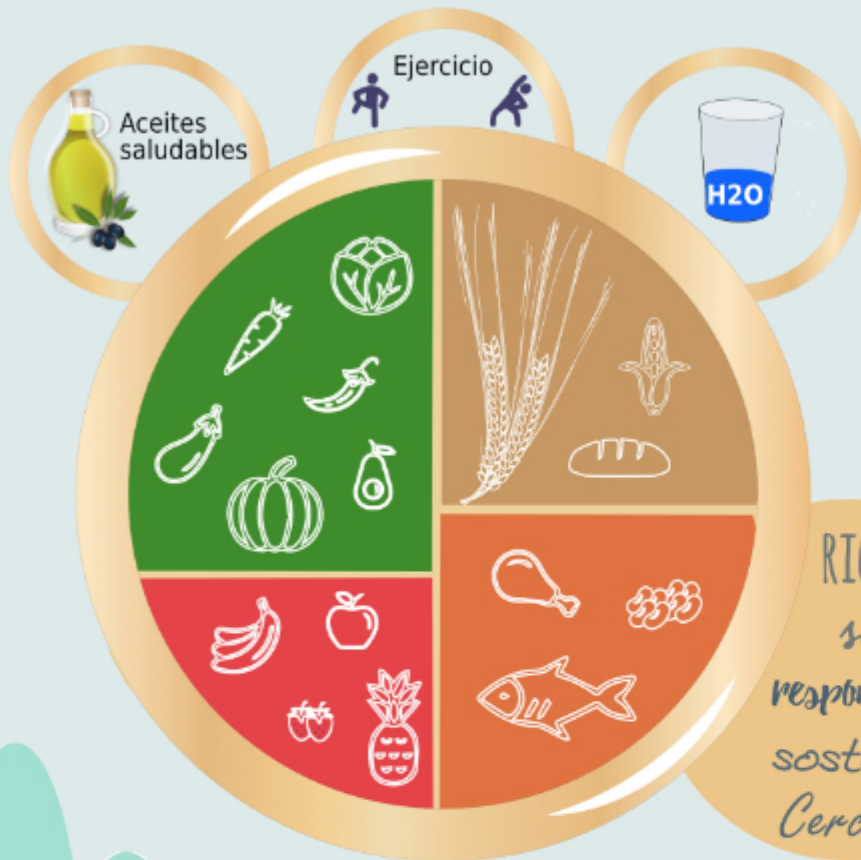
www.gastronomic.es



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





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.

www.cuidateycomesano.com



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

