



COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

NOVIEMBRE 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 587 Lip. 13	P. 23 H.C. 86	03	Kcal 847 Lip. 42	P. 30 H.C. 80	04	Kcal 582 Lip. 20	P. 30 H.C. 61	
			- ARROZ CON CHORIZO Y ESPINACAS - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- POTAJE DE ALUBIAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE PUERROS - JAMONCITOS DE POLLO AL CHILDRÓN - LÁCTEO Y PAN		
07	Kcal 590 Lip. 9	P. 28 H.C. 95	08	Kcal 633 Lip. 19	P. 25 H.C. 84	09	Kcal 523 Lip. 17	P. 31 H.C. 54	10	Kcal 707 Lip. 20	P. 23 H.C. 101
	- MACARRONES GRATINADOS - CALDEIRADA DE MERLUZA - FRUTA FRESCA Y PAN		- LENTEJAS GUIADAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE FIDEOS - JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA - LÁCTEO Y PAN			- ARROZ HORTELANO - MEDALLÓN DE SALMÓN CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN		- CREMA DE VERDURAS - PIZZA DE JAMÓN - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN
14	Kcal 715 Lip. 22	P. 28 H.C. 96	15	Kcal 555 Lip. 16	P. 22 H.C. 75	16	Kcal 609 Lip. 17	P. 30 H.C. 74	17	Kcal 688 Lip. 11	P. 26 H.C. 115
	- CODITOS A LA NAPOLITANA - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - LÁCTEO Y PAN		- POTE GALLEGO - RABAS DE CALAMAR - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- COLIFLOR CON BECHAMEL - ESCALOPE DE POLLO - PATATAS - LÁCTEO Y PAN			- GARBANZOS GUIADOS - PAELLA MIXTA - FRUTA FRESCA Y PAN		- SOPA DE FIDEOS - TORTILLA DE CHORIZO - TOMATE ALIÑADO - FRUTA FRESCA Y PAN
21	Kcal 504 Lip. 8	P. 28 H.C. 73	22	Kcal 562 Lip. 7	P. 30 H.C. 88	23	Kcal 685 Lip. 15	P. 26 H.C. 105	24	Kcal 592 Lip. 16	P. 26 H.C. 80
	- CREMA DE CALABAZA - RAXO CON TOMATE Y PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN		- ARROZ CREMOSO CON MEJILLONES - FOGONERO REBOZADO CON HARINA DE MAÍZ - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS CON VERDURA - HUEVOS ROTOS - PATATAS - LÁCTEO Y PAN			- ESPAGUETIS A LA CARBONARA - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		- PATATAS GUIADAS CON CHORIZO - NUGGETS DE POLLO - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN
28	Kcal 626 Lip. 14	P. 23 H.C. 94	29	Kcal 630 Lip. 17	P. 48 H.C. 67	30	Kcal 401 Lip. 8	P. 24 H.C. 52			
	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN		- FABADA - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN					

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
Elena García Quero

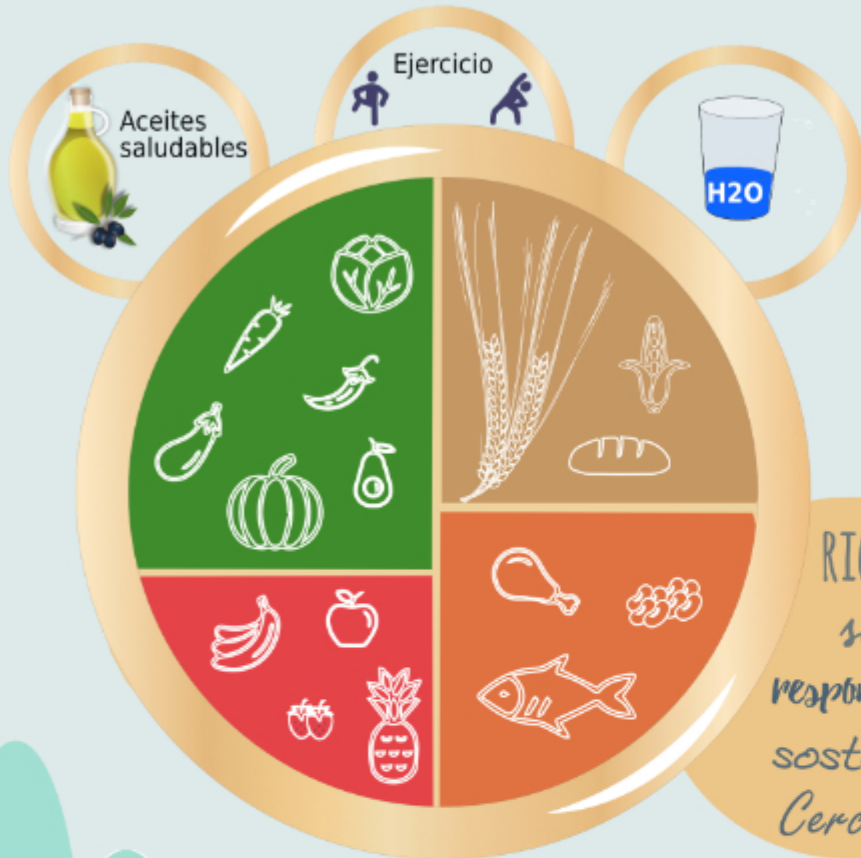
ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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

www.guideateycome sano.com
MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD



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**

