



COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

ENERO 2023

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 465
Lip. 7 P. 11
H.C. 80

- CREMA VICHY
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 577
Lip. 12 P. 36
H.C. 75

- CALDO GALLEGO
- MERLUZA A LA MEUNIÈRE
- LÁCTEO Y PAN

11

Kcal 639
Lip. 18 P. 20
H.C. 96

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 618
Lip. 24 P. 41
H.C. 52

- SOPA DE FIDEOS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 707
Lip. 14 P. 37
H.C. 103

- MACARRONES A LA ITALIANA
- ABADAJE EMPANADO
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

16

Kcal 640
Lip. 12 P. 15
H.C. 110

- ARROZ CON VERDURAS
- DEGUSTACIÓN DE CROQUETAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 542
Lip. 15 P. 22
H.C. 72

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- TORTILLA FRANCESA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

18

Kcal 617
Lip. 13 P. 28
H.C. 91

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 526
Lip. 18 P. 29
H.C. 56

- SOPA CON PASTA MARAVILLA
- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON HUEVO Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 516
Lip. 13 P. 28
H.C. 76

- POTAJE DE GARBANZOS
- FOGONERO CON TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

23

Kcal 539
Lip. 13 P. 26
H.C. 74

- LENTEJAS GUIADAS
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 606
Lip. 12 P. 31
H.C. 84

- CREMA DE VERDURAS
- FILETE DE POLLO
- PATATAS
- LÁCTEO Y PAN

25

Kcal 527
Lip. 15 P. 28
H.C. 69

- PATATAS RIOJANAS
- MERLUZA ORLY
- ENSALADA
- MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN

26

Kcal 569
Lip. 19 P. 26
H.C. 63

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 493
Lip. 11 P. 18
H.C. 74

- SOPA DE PICADILLO CON GARBANZOS
- LASAÑA DE ATÚN
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

30

Kcal 547
Lip. 25 P. 21
H.C. 65

- CREMA DE CALABACÍN
- SALCHICHAS CON PATATAS
- LÁCTEO Y PAN

31

Kcal 673
Lip. 15 P. 23
H.C. 105

- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- HUEVOS ROTOS CON JAMÓN
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA 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

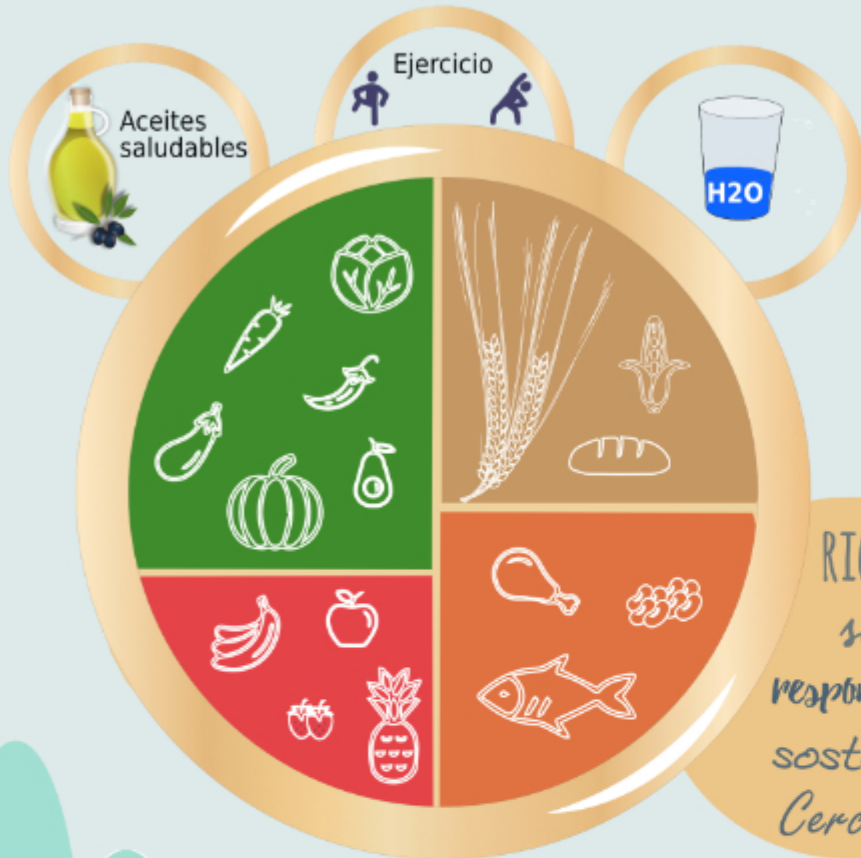
SUGERENCIA PARA LA CENA

- Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
- Arroz, pasta o patata
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

www.guideateycomejano.com

guideate y come sano!

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**

