



# COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

ENERO 2023

CELIACO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 431  
Lip. 12 P. 12  
H.C. 62

- CREMA VICHY
- TORTILLA FRANCESA
- 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 642  
Lip. 12 P. 32  
H.C. 93

- ARROZ CON VERDURAS
- MAGRO EN SU JUGO
- 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 515  
Lip. 17 P. 28  
H.C. 57

- SOPA DE FIDEOS
- JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
- 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 577  
Lip. 13 P. 21  
H.C. 87

- ARROZ AL HORNO
- 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 579  
Lip. 16 P. 36  
H.C. 67

- SOPA DE PICADILLO CON GARBANZOS
- ESTOFADO DE AVE
- 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

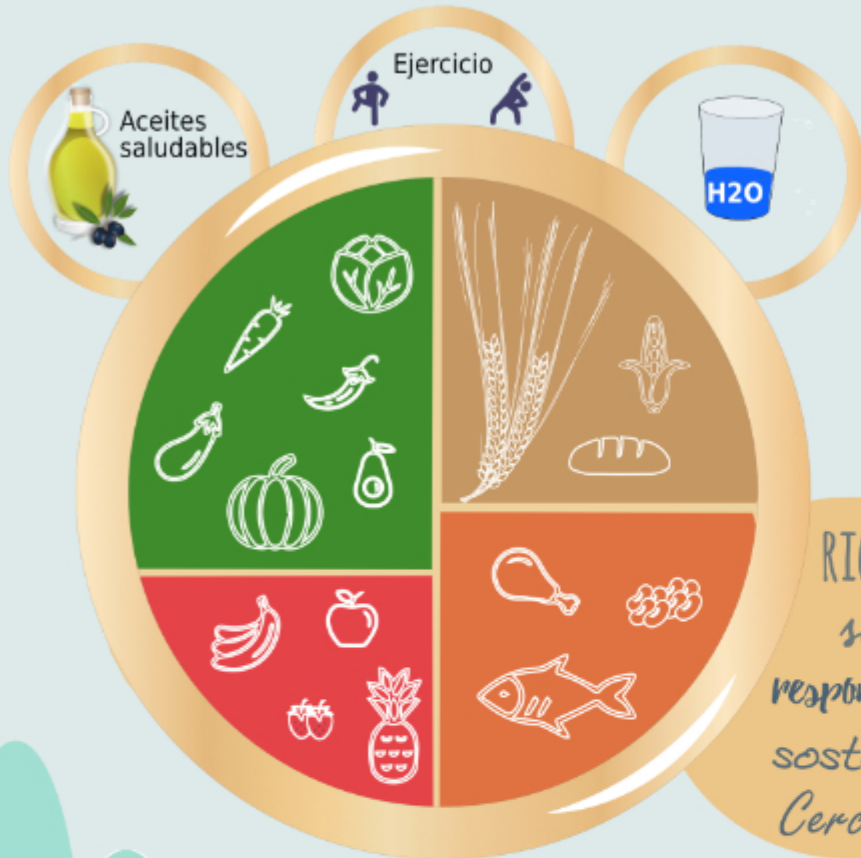
### ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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.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](http://www.cuidateycomesano.com)



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

