



COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

MARZO 2023

Basal



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06	Kcal 637 Lip. 18	P. 28 H.C. 88	- LENTEJAS GUIADAS - ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATA Y CHAMPiÓN - FRUTA FRESCA Y PAN	07	Kcal 857 Lip. 21	P. 49 H.C. 100	- CODITOS EN SALSA DE QUESO - ESCALOPE MILANESA CON EMPANADO - CORN-FLAKES - MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN	08	Kcal 415 Lip. 12	P. 20 H.C. 50	- SOPA DE FIDEOS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN	09	Kcal 537 Lip. 14	P. 28 H.C. 88	- CREMA DE VERDURAS - GUIZO DE POLLO - FRUTA FRESCA Y PAN	10	Kcal 634 Lip. 11	P. 30 H.C. 95	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN
13	Kcal 570 Lip. 10	P. 25 H.C. 88	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - TILAPIA REBOZADA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN	14	Kcal 637 Lip. 16	P. 49 H.C. 72	- CALDO GALLEGO - LOMO A LA PLANCHA CON ASADILLO DE PIMIENTOS - FRUTA FRESCA Y PAN	15	Kcal 679 Lip. 18	P. 25 H.C. 97	- ARROZ CON MAGRO ADOBADO - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN	16	Kcal 582 Lip. 18	P. 29 H.C. 68	- CREMA DE CALABAZA AL TOQUE DE CURRY - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPTORIA CON HUEVO Y PATATA - FRUTA FRESCA Y PAN	17	Kcal 582 Lip. 15	P. 31 H.C. 72	- LENTEJAS HORTELANAS - HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN
20	Kcal 661 Lip. 16	P. 15 H.C. 106	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - RABAS DE CALAMAR - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	21	Kcal 498 Lip. 10	P. 26 H.C. 74	- GARBANIZOS REHOGADOS - LACÓN AL HORNO CON CACHELOS - MELOCOTÓN EN ALMIBAR Y PAN	22	Kcal 839 Lip. 45	P. 23 H.C. 76	- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA DE CALABACIN - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN	23	Kcal 804 Lip. 29	P. 51 H.C. 81	- LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA - POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN	24	Kcal 549 Lip. 9	P. 28 H.C. 82	- ESPAGUETIS A LA CREMA - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN
27	Kcal 546 Lip. 13	P. 20 H.C. 82	- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - HUEVOS ROTOS CON JAMÓN - PATATA DADO - FRUTA FRESCA Y PAN	28	Kcal 566 Lip. 14	P. 29 H.C. 76	- PATATAS GUIADAS CON CHORIZO - FOGONERO EN SALSA DE PIMIENTO Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN	29	Kcal 450 Lip. 12	P. 31 H.C. 46	- BROCOLI AL HORNO - MAGRO ESTOFADO - LÁCTEO Y PAN	30	Kcal 615 Lip. 15	P. 35 H.C. 80	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - FILETE DE POLLO A LA PLANCHA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN	31	Kcal 440 Lip. 9	P. 12 H.C. 69	- PURÉ DE ZANAHORIAS - LASAÑA DE ATÚN - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

- Arroz, pasta, patata o legumbre
- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

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



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

www.gastronomic.es