



COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

NOVIEMBRE 2023

Basal



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 804 Lip. 43	P. 24 H.C. 65	03	Kcal 615 Lip. 14	P. 20 H.C. 91	
			<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA VARIADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI REHOGADO - MACARRONES BOLOÑESA - LÁCTEO Y PAN 		
06	Kcal 576 Lip. 9	P. 20 H.C. 95	07	Kcal 572 Lip. 11	P. 33 H.C. 81	08	Kcal 532 Lip. 9	P. 27 H.C. 79
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - HUEVOS VILLARROY - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CALDO GALLEGO - LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES - FRUTA FRESCA Y PAN 	
09	Kcal 589 Lip. 10	P. 21 H.C. 95	10	Kcal 535 Lip. 17	P. 28 H.C. 61	09	Kcal 589 Lip. 10	P. 21 H.C. 95
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ HORTELANO (CON CHAMPIÑÓN, PIMIENTO Y CALABACÍN) - FILETE DE SAJONIA CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE PUERROS - JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ HORTELANO (CON CHAMPIÑÓN, PIMIENTO Y CALABACÍN) - FILETE DE SAJONIA CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 	
13	Kcal 718 Lip. 19	P. 27 H.C. 103	14	Kcal 558 Lip. 14	P. 20 H.C. 81	15	Kcal 513 Lip. 15	P. 40 H.C. 47
	<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS A LA ESPAÑOLA - ALBÓNDIGAS EN SALSA SOUBISE - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
16	Kcal 444 Lip. 9	P. 17 H.C. 69	17	Kcal 729 Lip. 14	P. 42 H.C. 103	16	Kcal 444 Lip. 9	P. 17 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PAELLA MIXTA - ABADAJE EMPANADO - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - GARBANZOS CON ROPA VIEJA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
20	Kcal 438 Lip. 12	P. 16 H.C. 59	21	Kcal 613 Lip. 10	P. 29 H.C. 96	22	Kcal 543 Lip. 13	P. 34 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE ZANAHORIAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - ESTOFADO DE POLLO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
23	Kcal 658 Lip. 23	P. 23 H.C. 83	24	Kcal 554 Lip. 14	P. 25 H.C. 76	23	Kcal 658 Lip. 23	P. 23 H.C. 83
	<ul style="list-style-type: none"> - TALLARINES A LA CARBONARA - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS CON CHORIZO - CALAMARES A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - TALLARINES A LA CARBONARA - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 	
27	Kcal 655 Lip. 16	P. 26 H.C. 99	28	Kcal 572 Lip. 15	P. 44 H.C. 60	29	Kcal 385 Lip. 9	P. 8 H.C. 63
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN) - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE ESTRELLAS - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - PATATA DADO - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA - LASAÑA DE ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN 	
30	Kcal 558 Lip. 15	P. 27 H.C. 71	30	Kcal 558 Lip. 15	P. 27 H.C. 71	30	Kcal 558 Lip. 15	P. 27 H.C. 71
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	

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

