COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

NOVIEMBRE 2023

Celiaco

Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	**02** Kcal 802 Lip. 43 P. 24 H.C. 65 – MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN – TORTILLA ESPAÑOLA – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**03** Kcal 553 Lip. 9 P. 20 H.C. 87 – BRÓCOLI REHOGADO – PASTA BOLOÑESA – LÁCTEO Y PAN
06 Kcal 482 Lip. 13 P. 23 H.C. 55 – GUISANTES REHOGADOS – HUEVOS REVUELTOS – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**07** Kcal 572 Lip. 11 P. 33 H.C. 81 – CALDO GALLEGO – LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS – LÁCTEO Y PAN	**08** Kcal 543 Lip. 10 P. 28 H.C. 79 – PASTA CON ATÚN – MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES – FRUTA FRESCA Y PAN	**09** Kcal 589 Lip. 10 P. 21 H.C. 95 – ARROZ HORTELANO (CON CHAMPIÑÓN, PIMIENTO Y CALABACÍN) – FILETE DE SAJONIA CON TOMATE – FRUTA FRESCA Y PAN	**10** Kcal 535 Lip. 17 P. 28 H.C. 61 – CREMA DE PUERROS – JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA – LÁCTEO Y PAN
13 Kcal 728 Lip. 22 P. 27 H.C. 99 – PASTA A LA ESPAÑOLA – ALBÓNDIGAS EN SALSA SOUBISE – LÁCTEO Y PAN	**14** Kcal 521 Lip. 14 P. 18 H.C. 76 – ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA – TORTILLA FRANCESA – ARROZ BLANCO – FRUTA FRESCA Y PAN	**15** Kcal 495 Lip. 13 P. 40 H.C. 47 – JUDÍAS VERDES CON TOMATE – POLLO ASADO A LA PROVENZAL – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**16** Kcal 444 Lip. 9 P. 17 H.C. 69 – SOPA DE COCIDO – GARBANZOS CON ROPA VIEJA – FRUTA FRESCA Y PAN	**17** Kcal 729 Lip. 14 P. 42 H.C. 103 – PAELLA MIXTA – ABADEJO EMPANADO – ENSALADA – LÁCTEO Y PAN
20 Kcal 436 Lip. 12 P. 16 H.C. 59 – PURÉ DE ZANAHORIAS – HUEVOS REVUELTOS – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**21** Kcal 613 Lip. 10 P. 29 H.C. 96 – ARROZ BLANCO CON TOMATE – FILETE DE GALLO A LA ROMANA – ENSALADA – LÁCTEO Y PAN	**22** Kcal 543 Lip. 13 P. 34 H.C. 69 – ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS – ESTOFADO DE POLLO – FRUTA FRESCA Y PAN	**23** Kcal 657 Lip. 18 P. 30 H.C. 84 – PASTA CARBONARA – HAMBURGUESA FRESCA DE TERNERA EN SALSA – FRUTA FRESCA Y PAN	**24** Kcal 554 Lip. 14 P. 25 H.C. 76 – PATATAS GUISADAS CON CHORIZO – CALAMARES A LA ROMANA – ENSALADA – LÁCTEO Y PAN
27 Kcal 655 Lip. 16 P. 26 H.C. 99 – ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN) – MERLUZA ADOBADA – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**28** Kcal 605 Lip. 17 P. 44 H.C. 63 – SOPA DE FIDEOS – ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO – PATATA DADO – LÁCTEO Y PAN	**29** Kcal 369 Lip. 6 P. 21 H.C. 54 – PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA – ABADEJO AL HORNO AL TOMATE – FRUTA FRESCA Y PAN	**30** Kcal 548 Lip. 17 P. 25 H.C. 69 – GARBANZOS REHOGADOS – HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.cuidateycomesano.com
MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

www.gastronomic.es