COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

MAYO 2024

Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	**02** Kcal 541 P. 25 Lip. 14 H.C. 73 – LENTEJAS HORTELANAS – HUEVOS REVUELTOS – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**03** Kcal 591 P. 28 Lip. 8 H.C. 96 – ARROZ BLANCO CON TOMATE – LIRIOS A LA ANDALUZA – ENSALADA – LÁCTEO Y PAN
06 Kcal 500 P. 29 Lip. 10 H.C. 67 – SOPA DE FIDEOS – MAGRO GUISADO – PATATA DADO – FRUTA FRESCA Y PAN	**07** Kcal 509 P. 30 Lip. 8 H.C. 75 – ALUBIAS PINTAS GUISADAS – BIENMESABE DE MERLUZA – ENSALADA – LÁCTEO Y PAN	**08** Kcal 739 P. 18 Lip. 39 H.C. 67 – CREMA DE CALABACÍN – TORTILLA DE PATATAS – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**09** Kcal 628 P. 28 Lip. 11 H.C. 97 – ENSALADA DE ARROZ – FOGONERO EN SALSA DE VERDURAS Y TOMATE – FRUTA FRESCA Y PAN	**10** Kcal 533 P. 28 Lip. 19 H.C. 53 – BRÓCOLI CON AJADA – POLLO EN PEPITORIA – PATATA DADO – LÁCTEO Y PAN
13 Kcal 546 P. 28 Lip. 7 H.C. 86 – LENTEJAS GUISADAS – FILETE DE SAJONIA – PATATA AL VAPOR – FRUTA FRESCA Y PAN	**14** Kcal 700 P. 27 Lip. 14 H.C. 57 – ENSALADILLA RUSA – LIRIOS A LA ANDALUZA – ASADILLO DE PIMIENTOS – LÁCTEO Y PAN	**15** Kcal 482 P. 33 Lip. 16 H.C. 47 – SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS – ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS – FRUTA FRESCA Y PAN	**16** Kcal 513 P. 16 Lip. 23 H.C. 56 – CREMA DE VERDURAS – HUEVOS REVUELTOS – ENSALADA – HELADO Y TOTOPOS	**17**
20	**21** Kcal 545 P. 18 Lip. 17 H.C. 69 – JUDÍAS VERDES REHOGADAS – DELICIAS DE MERLUZA – ENSALADA – LÁCTEO Y PAN	**22** Kcal 704 P. 31 Lip. 20 H.C. 92 – ARROZ MARINERO – POLLO AL CHILINDRÓN – FRUTA FRESCA Y PAN	**23** Kcal 539 P. 29 Lip. 11 H.C. 73 – POTE GALLEGO – CALAMARES A LA ROMANA – SALSA ALIOLI – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**24** Kcal 467 P. 12 Lip. 8 H.C. 78 – CREMA DE CALABAZA – LASAÑA – LÁCTEO Y PAN
27 Kcal 486 P. 20 Lip. 12 H.C. 67 – SOPA DE FIDEOS – ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATA Y GUISANTES – FRUTA FRESCA Y PAN	**28** Kcal 639 P. 39 Lip. 11 H.C. 92 – LENTEJAS CON ARROZ – ABADEJO EMPANADO – ENSALADA – LÁCTEO Y PAN	**29** Kcal 575 P. 41 Lip. 17 H.C. 59 – PURÉ DE ZANAHORIAS – LOMO CON SALSA DE QUESO – CHAMPIÑÓN – FRUTA FRESCA Y PAN	**30** Kcal 611 P. 29 Lip. 10 H.C. 96 – ENSALADA DE PASTA – CALDEIRADA DE MERLUZA – FRUTA FRESCA Y PAN	**31** Kcal 603 P. 33 Lip. 21 H.C. 68 – GARBANZOS SALTEADOS CON TOMATE – JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN – ENSALADA – HELADO 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.gastronomic.es

www.cuidate y come sano!.com

MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD