



# COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

MAYO 2024

Celiaco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>01</b>		<b>02</b>	Kcal 482 Lip. 13	P. 23 H.C. 55	<b>03</b>	Kcal 591 Lip. 8	P. 28 H.C. 96	
<b>06</b>	Kcal 527 Lip. 10	P. 30 H.C. 74	<b>07</b>	Kcal 509 Lip. 8	P. 30 H.C. 75	<b>08</b>	Kcal 739 Lip. 39	P. 18 H.C. 67
<b>13</b>	Kcal 488 Lip. 7	P. 26 H.C. 67	<b>14</b>	Kcal 700 Lip. 14	P. 27 H.C. 57	<b>15</b>	Kcal 504 Lip. 16	P. 31 H.C. 54
<b>20</b>			<b>21</b>	Kcal 413 Lip. 9	P. 22 H.C. 52	<b>22</b>	Kcal 704 Lip. 20	P. 31 H.C. 92
<b>27</b>	Kcal 516 Lip. 14	P. 20 H.C. 71	<b>28</b>	Kcal 655 Lip. 10	P. 32 H.C. 103	<b>29</b>	Kcal 555 Lip. 15	P. 41 H.C. 59
<b>30</b>	Kcal 611 Lip. 10	P. 29 H.C. 96	<b>31</b>	Kcal 603 Lip. 21	P. 33 H.C. 68			

## 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

