



COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

JUNIO 2024

Celiaco



LUNES

03 Kcal 548 P. 27
Lip. 8 H.C. 87

- PASTA NAPOLITANA
- LIRIOS A LA ROMANA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

MARTES

04 Kcal 886 P. 31
Lip. 43 H.C. 84

- LENTEJAS HORTELANAS
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

MIÉRCOLES

05 Kcal 506 P. 18
Lip. 16 H.C. 68

- SOPA DE FIDEOS
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- PATATA DADO
- MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN

JUEVES

06 Kcal 589 P. 28
Lip. 8 H.C. 93

- ARROZ MELOSO
- MERLUZA EN SALSA VELOUTÉ CON CHAMPIÑONES
- LÁCTEO Y PAN

VIERNES

07 Kcal 848 P. 44
Lip. 17 H.C. 68

- ENSALADILLA RUSA
- POLLO ASADO
- PASTA AL AJILLO
- FRUTA FRESCA Y PAN

10 Kcal 558 P. 15
Lip. 19 H.C. 74

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIAS
- SAN JACOBO CASERO
- PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

11 Kcal 660 P. 28
Lip. 15 H.C. 97

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ABADEJO ORLY
- MAYONESA DE SOJA
- LÁCTEO Y PAN

12 Kcal 535 P. 18
Lip. 15 H.C. 72

- ENSALADA DE GARBANZOS
- HUEVOS ROTOS CON CHORIZO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

13 Kcal 660 P. 35
Lip. 13 H.C. 96

- PASTA CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
- FOGONERO AL HORNO
- GUISANTES SALTEADOS
- LÁCTEO Y PAN

14 Kcal 488 P. 29
Lip. 10 H.C. 62

- CREMA DE VERDURAS
- RAXO GUISADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17 Kcal 626 P. 37
Lip. 9 H.C. 97

- LENTEJAS GUISADAS
- ABADEJO EMPANADO
- PATATA COCIDA
- FRUTA FRESCA Y PAN

18 Kcal 484 P. 23
Lip. 14 H.C. 59

- MENESTRA DE VERDURAS
- TORTILLA DE PAVO
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

19 Kcal 604 P. 29
Lip. 10 H.C. 94

- ARROZ MARINERO
- FILETE DE POLLO EMPANADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

20 Kcal 529 P. 28
Lip. 7 H.C. 84

- PASTA CON VERDURAS
- MERLUZA A LA GALLEGA
- FRUTA FRESCA Y PAN

21 Kcal 687 P. 22
Lip. 20 H.C. 102

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
- POSTRE Y TOTOPOS

24

25

26

27

28

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



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

