



COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

JUNIO 2024

Basal



LUNES

03 Kcal 567 P. 27
Lip. 9 H.C. 90

- MACARRONES A LA 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 493 P. 19
Lip. 16 H.C. 65

- SOPA DE PICADILLO
- 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 640 P. 23
Lip. 16 H.C. 96

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- CALAMARES A LA ROMANA
- 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 622 P. 34
Lip. 12 H.C. 91

- CODITOS A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA
- 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 698 P. 18
Lip. 20 H.C. 105

- ARROZ MARINERO
- NUGGETS DE POLLO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

20 Kcal 612 P. 39
Lip. 11 H.C. 85

- FIDEUÁ DE VERDURAS
- MERLUZA A LA GALLEGA
- FRUTA FRESCA Y PAN

21 Kcal 688 P. 23
Lip. 24 H.C. 95

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
- HELADO 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

