



COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

OCTUBRE 2024

Celiaco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 562 Lip. 16	P. 29 H.C. 69	02	Kcal 357 Lip. 7	P. 15 H.C. 52	03	Kcal 537 Lip. 5	P. 22 H.C. 95	04	Kcal 646 Lip. 15	P. 45 H.C. 75			
	<ul style="list-style-type: none"> - POTE GALLEGO - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - LOMO DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS - PATATAS - LÁCTEO Y PAN 				
07	Kcal 537 Lip. 15	P. 18 H.C. 74	08	Kcal 581 Lip. 8	P. 30 H.C. 90	09	Kcal 418 Lip. 10	P. 28 H.C. 49	10	Kcal 523 Lip. 16	P. 21 H.C. 67			
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - LIRIOS A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - RAXO CON PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE ZANAHORIAS - POLLO CON TOMATE Y MAIZ - POSTRE ESPECIAL Y PAN 	
14	Kcal 562 Lip. 11	P. 25 H.C. 87	15	Kcal 758 Lip. 39	P. 18 H.C. 75	16	Kcal 622 Lip. 16	P. 36 H.C. 78	17	Kcal 626 Lip. 11	P. 26 H.C. 98			
	<ul style="list-style-type: none"> - PASTA CON SALSA DE QUESO - CALAMARES A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - POLLO EN SALSA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BOLOÑESA - MERLUZA AL LIMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - ESCALOPE MILANESA - MENESTRA DE VERDURAS - LÁCTEO Y PAN 	
21	Kcal 535 Lip. 8	P. 29 H.C. 83	22	Kcal 625 Lip. 9	P. 31 H.C. 99	23	Kcal 507 Lip. 17	P. 31 H.C. 48	24	Kcal 530 Lip. 12	P. 19 H.C. 85			
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - LACÓN AL HORNO CON CACHELOS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CALDOSO CON VERDURAS - FOGONERO REBOZADO - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR CON AJADA - POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURA - HUEVOS ROTOS CON PATATAS - MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - MERLUZA CON TOMATE - LÁCTEO Y PAN 	
28	Kcal 616 Lip. 14	P. 22 H.C. 94	29	Kcal 481 Lip. 11	P. 34 H.C. 55	30	Kcal 468 Lip. 7	P. 32 H.C. 66	31	Kcal 686 Lip. 24	P. 19 H.C. 91			
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PESCADO - MAGRO GUIADO CON CHAMPIÑONES Y GUIANTES - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - MERLUZA A LA GALLEGA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA A LA PLANCHA - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 				

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

