



# COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

OCTUBRE 2024

Basal



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>01</b>	Kcal 562 Lip. 16	P. 29 H.C. 69	<b>02</b>	Kcal 321 Lip. 6	P. 15 H.C. 48	<b>03</b>	Kcal 537 Lip. 5	P. 22 H.C. 95	<b>04</b>	Kcal 646 Lip. 15	P. 45 H.C. 75			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- POTE GALLEGO</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- LOMO DE SAJONIA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- BIENMESABE DE MERLUZA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS</li> <li>- PATATAS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>				
<b>07</b>	Kcal 537 Lip. 15	P. 18 H.C. 74	<b>08</b>	Kcal 581 Lip. 8	P. 30 H.C. 90	<b>09</b>	Kcal 397 Lip. 8	P. 28 H.C. 48	<b>10</b>	Kcal 523 Lip. 16	P. 21 H.C. 67			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- LIRIOS A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- RAXO CON PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS CON VERDURAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ZANAHORIAS</li> <li>- POLLO CON TOMATE Y MAIZ</li> <li>- POSTRE ESPECIAL Y PAN</li> </ul>	
<b>14</b>	Kcal 557 Lip. 11	P. 25 H.C. 86	<b>15</b>	Kcal 758 Lip. 39	P. 18 H.C. 75	<b>16</b>	Kcal 598 Lip. 17	P. 35 H.C. 73	<b>17</b>	Kcal 626 Lip. 11	P. 26 H.C. 98			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS EN SALSA DE QUESO</li> <li>- CALAMARES A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABAZA</li> <li>- TORTILLA DE PATATAS</li> <li>- ENSALADA DE TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- POLLO AL CURRY</li> <li>- PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BOLOÑESA</li> <li>- MERLUZA AL LIMÓN</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- ESCALOPE MILANESA</li> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
<b>21</b>	Kcal 696 Lip. 14	P. 50 H.C. 90	<b>22</b>	Kcal 625 Lip. 9	P. 31 H.C. 99	<b>23</b>	Kcal 507 Lip. 17	P. 31 H.C. 48	<b>24</b>	Kcal 587 Lip. 16	P. 21 H.C. 88			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- LOMO AL HORNO</li> <li>- PATATA CACHELO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CALDOSO CON VERDURAS</li> <li>- FOGONERO REBOZADO</li> <li>- ENSALADA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- COLIFLOR CON AJADA</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO</li> <li>- HUEVOS ROTOS CON PATATAS</li> <li>- MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- LASAÑA DE ATÚN</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
<b>28</b>	Kcal 616 Lip. 14	P. 22 H.C. 94	<b>29</b>	Kcal 481 Lip. 11	P. 34 H.C. 55	<b>30</b>	Kcal 468 Lip. 7	P. 32 H.C. 66	<b>31</b>	Kcal 686 Lip. 24	P. 19 H.C. 91			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PESCADO</li> <li>- MAGRO GUIADO CON CHAMPIÑONES Y GUISANTES</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA A LA GALLEGA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- HAMBURGUESA A LA PLANCHA</li> <li>- PASTA AL AJILLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>				

### 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

