



# COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

NOVIEMBRE 2024

Celiaco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

<b>04</b>	Kcal 624 Lip. 10	P. 24 H.C. 91	<b>05</b>	Kcal 476 Lip. 10	P. 16 H.C. 73	<b>06</b>	Kcal 621 Lip. 11	P. 35 H.C. 91	<b>07</b>	Kcal 443 Lip. 15	P. 27 H.C. 42	<b>08</b>	Kcal 685 Lip. 15	P. 31 H.C. 79
	- MACARRONES A LA CREMA - CALAMARES EN SALSA - MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- PURÉ DE ZANAHORIAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN			- PAELLA MIXTA - FOGONERO CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- BRÓCOLI REHOGADO - JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - SAN JACOBO CASERO - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN	
<b>11</b>	Kcal 648 Lip. 15	P. 24 H.C. 96	<b>12</b>	Kcal 529 Lip. 10	P. 32 H.C. 73	<b>13</b>	Kcal 525 Lip. 14	P. 40 H.C. 52	<b>14</b>	Kcal 582 Lip. 6	P. 26 H.C. 100	<b>15</b>	Kcal 688 Lip. 18	P. 32 H.C. 94
	- CODITOS CON ATÚN - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- GARBANZOS REHOGADOS - LIRIOS A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN			- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PATATA DADO - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ HORTELANO - CALDEIRADA DE MERLUZA - FRUTA FRESCA Y PAN			- POTE GALLEGO - HUEVOS ROTOS CON JAMÓN - TOMATE ALIÑADO - LÁCTEO Y PAN	
<b>18</b>	Kcal 618 Lip. 14	P. 31 H.C. 90	<b>19</b>	Kcal 505 Lip. 6	P. 17 H.C. 87	<b>20</b>	Kcal 752 Lip. 24	P. 24 H.C. 107	<b>21</b>	Kcal 540 Lip. 10	P. 22 H.C. 87	<b>22</b>	Kcal 641 Lip. 10	P. 32 H.C. 98
	- PATATAS GUIADAS - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABAZA - LOMO DE SAJONIA - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE AVE CON FIDEOS - HAMBURGUESA COMPLETA - PATATAS - GELATINA Y PAN			- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - FOGONERO EN SALSA VERDE - GUIANTES - LÁCTEO Y PAN	
<b>25</b>	Kcal 696 Lip. 31	P. 26 H.C. 67	<b>26</b>	Kcal 632 Lip. 11	P. 32 H.C. 97	<b>27</b>	Kcal 572 Lip. 14	P. 28 H.C. 77	<b>28</b>	Kcal 538 Lip. 17	P. 24 H.C. 67	<b>29</b>	Kcal 537 Lip. 17	P. 37 H.C. 52
	- CREMA DE GUIANTES - ESCALOPINES A LA CAZADORA - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN) - MERLUZA A LA GALLEGA - LÁCTEO Y PAN			- CREMA DE VERDURAS - POLLO EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- GARBANZOS CON ESPINACAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE PESCADO - ESTOFADO DE AVE CON PATATAS - LÁCTEO 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