



COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

NOVIEMBRE 2024

Basal



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04	Kcal 692 Lip. 18	P. 17 H.C. 95	05	Kcal 476 Lip. 10	P. 16 H.C. 73	06	Kcal 621 Lip. 11	P. 35 H.C. 91	07	Kcal 443 Lip. 15	P. 27 H.C. 42	08	Kcal 593 Lip. 13	P. 22 H.C. 92
	<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES A LA CREMA - RABAS DE CALAMAR - MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE ZANAHORIAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PAELLA MIXTA - FOGONERO CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI REHOGADO - JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS GUIADAS - SAN JACOBO - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 	
11	Kcal 648 Lip. 15	P. 24 H.C. 96	12	Kcal 534 Lip. 8	P. 34 H.C. 75	13	Kcal 525 Lip. 14	P. 40 H.C. 52	14	Kcal 582 Lip. 6	P. 26 H.C. 100	15	Kcal 688 Lip. 18	P. 32 H.C. 94
	<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS CON ATÚN - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - LIRIOS A LA ROMANA - ENSALADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PATATA DADO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ HORTELANO - CALDEIRADA DE MERLUZA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - POTE GALLEGO - HUEVOS ROTOS CON JAMÓN - TOMATE ALIÑADO - LÁCTEO Y PAN 	
18	Kcal 618 Lip. 14	P. 31 H.C. 90	19	Kcal 505 Lip. 6	P. 17 H.C. 87	20	Kcal 731 Lip. 22	P. 24 H.C. 106	21	Kcal 540 Lip. 10	P. 22 H.C. 87	22	Kcal 641 Lip. 10	P. 32 H.C. 98
	<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUIADAS - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - LOMO DE SAJONIA - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - HAMBURGUESA COMPLETA - PATATAS - GELATINA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - FOGONERO EN SALSA VERDE - GUISANTES - LÁCTEO Y PAN 	
25	Kcal 719 Lip. 31	P. 30 H.C. 72	26	Kcal 632 Lip. 11	P. 32 H.C. 97	27	Kcal 451 Lip. 9	P. 10 H.C. 76	28	Kcal 538 Lip. 17	P. 24 H.C. 67	29	Kcal 537 Lip. 17	P. 37 H.C. 52
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - ESCALOPINES A LA CAZADORA - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ A LA GRIEGA (SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN) - MERLUZA A LA GALLEGA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - LASAÑA DE ATÚN CASERA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS CON ESPINACAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - 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

