



COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

DICIEMBRE 2024

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02	Kcal 528 Lip. 20	P. 18 H.C. 62	03	Kcal 513 Lip. 16	P. 23 H.C. 64	04	Kcal 449 Lip. 7	P. 28 H.C. 66	05	Kcal 702 Lip. 21	P. 28 H.C. 93	06	
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	--------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	--

- JUDÍAS VERDES CON TOMATE
- HAMBURGUESA EN SALSA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

- ALUBIAS PINTAS GUIADAS
- LIRIOS A LA ROMANA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- ARROZ RIOJANO
- RAXO GALLEGO CON PIMIENTOS
- LÁCTEO Y PAN

09	Kcal 731 Lip. 17	P. 24 H.C. 116	10	Kcal 539 Lip. 10	P. 34 H.C. 71	11	Kcal 673 Lip. 18	P. 31 H.C. 90	12	Kcal 582 Lip. 11	P. 40 H.C. 71	13	Kcal 631 Lip. 12	P. 40 H.C. 88
-----------	---------------------	-------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------

- CODITOS A LA NAPOLITANA
- HUEVOS ROTOS CON JAMÓN
- PATATA ASADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- LENTEJAS CON VERDURA
- MERLUZA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- GUISO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES Y GUISANTES
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CREMA DE CALABACÍN
- POLLO ASADO
- PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

- CALDO GALLEGO
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

16	Kcal 540 Lip. 11	P. 23 H.C. 82	17	Kcal 531 Lip. 13	P. 27 H.C. 68	18	Kcal 656 Lip. 8	P. 21 H.C. 115	19	Kcal 515 Lip. 13	P. 21 H.C. 74	20	Kcal 653 Lip. 18	P. 16 H.C. 104
-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	--------------------	-------------------	-----------	---------------------	------------------	-----------	---------------------	-------------------

- MACARRONES A LA CARBONARA
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- COLIFLOR REHOGADA
- MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTO Y TOMATE
- PATATA COCIDA
- LÁCTEO Y PAN

- LENTEJAS HORTELANAS
- ARROZ CON CARNE
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- PATATAS GUIADAS
- CALAMARES A LA ROMANA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

- SOPA DE ESTRELLAS
- PIZZA CASERA DE JAMÓN Y QUESO
- PATATAS
- POSTRE ESPECIAL Y PAN

23			24			25			26			27	
-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--	--	-----------	--

30			31		
-----------	--	--	-----------	--	--

Todas nuestras salsas se elaboran en el centro. Nuestras ensaladas se compondrán de lechuga y diferentes complementos que irán variando a diario: tomate, maíz, aceitunas sin hueso, pepino, manzana, encurtidos, etc. Comida elaborada en la cocina del #ColegioCalasancias, icomo en casa!

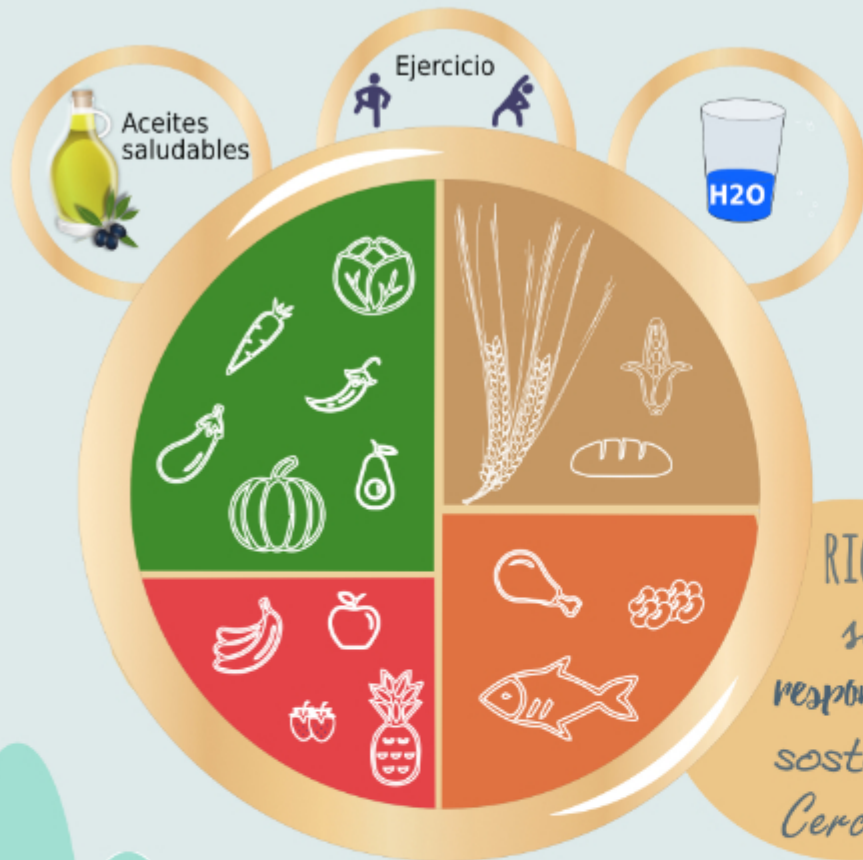
ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

- 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





Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

www.cuidateycomesano.com



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

