



COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

ENERO 2025

Celiaco



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	02	03
----	----	----

06	07	08	09	10
----	----	----	----	----

08 Kcal 588 P. 24
Lip. 18 H.C. 74

- CREMA DE VERDURAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

09 Kcal 560 P. 37
Lip. 10 H.C. 69

- GUISANTES REHOGADOS
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

10 Kcal 442 P. 26
Lip. 12 H.C. 54

- SOPA DE FIDEOS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

13	14	15	16	17
----	----	----	----	----

13 Kcal 536 P. 19
Lip. 9 H.C. 91

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- LOMO A LA PLANCHA
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

14 Kcal 753 P. 25
Lip. 43 H.C. 59

- SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

15 Kcal 516 P. 26
Lip. 9 H.C. 79

- PASTA AL AJILLO
- MERLUZA EN Salsa VERDE CON GUISANTES Y PATATA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16 Kcal 555 P. 26
Lip. 9 H.C. 83

- CREMA DE CALABACÍN
- FILETE DE POLLO EMPANADO
- PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

17 Kcal 557 P. 36
Lip. 11 H.C. 73

- FABADA
- FILETE DE FOGONERO
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

20	21	22	23	24
----	----	----	----	----

20 Kcal 656 P. 29
Lip. 20 H.C. 85

- MACARRONES A LA NAPOLITANA
- LACÓN A LA GALLEGA
- FRUTA FRESCA Y PAN

21 Kcal 521 P. 25
Lip. 7 H.C. 83

- CREMA DE CALABAZA
- LIRIOS A LA ANDALUZA
- ARROZ PILAFF
- LÁCTEO Y PAN

22 Kcal 560 P. 41
Lip. 13 H.C. 60

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

23 Kcal 483 P. 26
Lip. 11 H.C. 69

- GARBANZOS REHOGADOS
- MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA DE TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

24 Kcal 598 P. 25
Lip. 20 H.C. 73

- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO
- HUEVOS REVUELTOS
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

27	28	29	30	31
----	----	----	----	----

27 Kcal 667 P. 36
Lip. 22 H.C. 77

- MENESTRA DE VERDURAS
- GUIZO DE CARNE CON FIDEOS
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

28 Kcal 513 P. 33
Lip. 9 H.C. 71

- ALUBIAS PINTAS GUISADAS
- ABADEJO ORLY
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

29 Kcal 446 P. 19
Lip. 14 H.C. 55

- CREMA DE PUERROS
- RAXO CON PIMIENTOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

30 Kcal 425 P. 19
Lip. 11 H.C. 57

- SOPA DE FIDEOS
- CALAMARES EN Salsa
- SALTEADO DE VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

31 Kcal 623 P. 38
Lip. 19 H.C. 69

- POTAJE DE GARBANZOS
- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON CHAMPIÑÓN Y HUEVO
- LÁCTEO Y PAN

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

