



COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

ENERO 2025

Basal



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

- 08** Kcal 581 P. 18
Lip. 20 H.C. 76
- CREMA DE VERDURAS
 - HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
 - ARROZ BLANCO
 - FRUTA FRESCA Y PAN

- 09** Kcal 619 P. 39
Lip. 11 H.C. 88
- LENTEJAS HORTELANAS
 - ABADEJO EMPANADO
 - ENSALADA
 - LÁCTEO Y PAN

- 10** Kcal 432 P. 25
Lip. 12 H.C. 51
- 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 569 P. 26
Lip. 12 H.C. 85
- FUSILLIS AURORA
 - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES Y PATATA
 - FRUTA FRESCA Y PAN

- 16** Kcal 614 P. 14
Lip. 16 H.C. 94
- CREMA DE CALABACÍN
 - NUGGETS DE POLLO Y CROQUETAS
 - 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 473 P. 28
Lip. 8 H.C. 68
- LENTEJAS GUI SADAS
 - 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
 - GUI SO DE CARNE CON FIDEOS
 - ARROZ BLANCO
 - FRUTA FRESCA Y PAN

- 28** Kcal 513 P. 33
Lip. 9 H.C. 71
- ALUBIAS PINTAS GUI SADAS
 - 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 392 P. 19
Lip. 9 H.C. 54
- SOPA DE ESTRELLAS
 - 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

- 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

