



COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

MAYO 2025

Basal



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

05	Kcal 570 Lip. 19	P. 19 H.C. 77	06	Kcal 624 Lip. 13	P. 29 H.C. 94	07	Kcal 568 Lip. 12	P. 23 H.C. 88	08	Kcal 689 Lip. 18	P. 26 H.C. 93	09	Kcal 708 Lip. 13	P. 43 H.C. 100
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON PATATA CUADRO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES A LA CREMA DE QUESO Y CALABAZA - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON LACÓN - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GUISANTES REHOGADOS - SAN JACOBO CASERO - PURÉ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PAELLA MIXTA - BACALAO CON TOMATE - PIMIENTOS - YOGUR Y PAN 		
12	Kcal 578 Lip. 14	P. 34 H.C. 75	13	Kcal 388 Lip. 9	P. 9 H.C. 61	14	Kcal 471 Lip. 19	P. 19 H.C. 50	15	Kcal 618 Lip. 10	P. 27 H.C. 94	16	Kcal 695 Lip. 21	P. 44 H.C. 72
<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - LOMO DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LASAÑA DE ATÚN Y ESPINACAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS - HUEVOS ROTOS CON PATATAS - ENSALADA MIXTA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - PALOMETA EN SALSA VERDE - VERDURAS AL HORNO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - POLLO ASADO - PATATAS - YOGUR Y TOTOPOS 		
19	Kcal 539 Lip. 7	P. 15 H.C. 98	20	Kcal 602 Lip. 20	P. 17 H.C. 77	21	Kcal 556 Lip. 18	P. 31 H.C. 61	22	Kcal 517 Lip. 8	P. 32 H.C. 79	23	Kcal 561 Lip. 21	P. 21 H.C. 66
<ul style="list-style-type: none"> - FUSILLIS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA A LA PLANCHA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE GUISANTES - TORTILLA DE PATATA CON JAMÓN Y QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA CAMPERA - POLLO AL CURRY - JUDÍAS VERDES - YOGUR Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON ARROZ - FOGONERO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR CON BECHAMEL Y QUESO - MAGRO CON TOMATE - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 		
26	Kcal 630 Lip. 11	P. 37 H.C. 92	27	Kcal 426 Lip. 13	P. 15 H.C. 55	28	Kcal 628 Lip. 11	P. 34 H.C. 94	29	Kcal 608 Lip. 22	P. 23 H.C. 75	30	Kcal 528 Lip. 10	P. 33 H.C. 72
<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA Y SALSA ALIOLI - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI CON AJADA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA MIXTA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE ARROZ - FILETE DE POLLO A LA PLANCHA - MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS REHOGADOS - MERLUZA A LA GALLEGA - ENSALADA - YOGUR Y PAN 		

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, ¡como 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



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD