COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

SEPTIEMBRE 2025

Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
08 Kcal 700 P. 27 Lip. 25 H.C. 85 – CREMA DE VERDURAS – ESCALOPE DE CERDO – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**09** Kcal 518 P. 40 Lip. 7 H.C. 71 – LENTEJAS CON VERDURA – BACALAO A LA MEUNIERE – FRUTA FRESCA Y PAN	**10** Kcal 458 P. 10 Lip. 16 H.C. 61 – JUDÍAS VERDES REHOGADAS – TORTILLA DE PATATAS – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**11** Kcal 625 P. 28 Lip. 10 H.C. 99 – ARROZ BLANCO CON TOMATE – MERLUZA A LA GALLEGA – SALTEADO DE VERDURAS – FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	**12** Kcal 492 P. 23 Lip. 20 H.C. 50 – SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS Y FIDEOS ECO – HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA – YOGUR Y PAN
15 Kcal 562 P. 30 Lip. 12 H.C. 73 – LENTEJAS HORTELANAS – PALOMETA CON TOMATE – ZANAHORIA SALTEADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**16** Kcal 459 P. 18 Lip. 12 H.C. 61 – CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA – HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN	**17** Kcal 549 P. 18 Lip. 9 H.C. 102 – ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS – ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA – FRUTA FRESCA Y PAN	**18** Kcal 646 P. 34 Lip. 17 H.C. 84 – PATATAS EN SALSA VERDE – RAGOUT DE POLLO CON TOMATE Y VERDURAS – FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	**19** Kcal 722 P. 37 Lip. 14 H.C. 108 – ARROZ CON CHORIZO Y SALCHICHAS – ABADEJO EMPANADO – ENSALADA – YOGUR Y PAN
22 Kcal 608 P. 49 Lip. 13 H.C. 64 – GUISANTES REHOGADOS – ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO Y CALABAZA – FRUTA FRESCA Y PAN	**23** Kcal 544 P. 25 Lip. 11 H.C. 82 – CODITOS A LA CREMA – MERLUZA EN SALSA AMERICANA – FRUTA FRESCA Y PAN	**24** Kcal 524 P. 26 Lip. 15 H.C. 64 – CREMA DE CALABACÍN – JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑÓN, PATATA Y PIMIENTO – FRUTA FRESCA Y PAN	**25** Kcal 440 P. 25 Lip. 5 H.C. 69 – SOPA DE ARROZ INTEGRAL – FOGONERO A LA ROMANA – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	**26** Kcal 610 P. 24 Lip. 18 H.C. 81 – FABADA – TORTILLA DE ATÚN – ENSALADA – YOGUR Y PAN
29 Kcal 588 P. 23 Lip. 15 H.C. 85 – PATATAS CON PESCADO – ALBÓNDIGAS EN SALSA CON GUISANTE – FRUTA FRESCA Y PAN	**30** Kcal 526 P. 18 Lip. 16 H.C. 69 – CREMA DE BONIATO Y VERDURAS – HUEVOS REVUELTOS – ENSALADA – FRUTA FRESCA 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	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

www.gastronomic.es

www.cuidate y come sano!.com
MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

IRAILA 2025

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
01	02	03	04	05

08 Kcal 700 P. 27 Lip. 25 H.C. 85
- BARAZKI KREMA
- ENTSALADAREKIN
- FRUTA ETA OGIA

09 Kcal 362 P. 14 Lip. 3 H.C. 66
- DILISTAK BARAZKIEKIN
- FRUTA ETA OGIA

10 Kcal 458 P. 10 Lip. 16 H.C. 61
- LEKA SUEZTITUAK
- PATATA TORTILA
- ENTSALADAREKIN
- FRUTA ETA OGIA

11 Kcal 625 P. 28 Lip. 10 H.C. 99
- ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN
- LEGATZA GALIZA
- BARAZKI SALTEATUAK
- FRUTA ETA OSOKO OGIA

12 Kcal 492 P. 23 Lip. 20 H.C. 50
- HANBURGARRA PERRIDO ETA AZENARIOEN SALTSAN
- ESNEKIAK ETA OGIA

15 Kcal 562 P. 30 Lip. 12 H.C. 73
- DILISTAK BARAZKIEKIN
- PAPALARDO TOMATEAREKIN
- FRUTA ETA OGIA

16 Kcal 459 P. 18 Lip. 12 H.C. 61
- ARRAUTZA NAHASIAK
- ENTSALADAREKIN
- FRUTA ETA OGIA

17 Kcal 549 P. 18 Lip. 9 H.C. 102
- INDABA ZURIAK GISATUAK
- FRUTA ETA OGIA

18 Kcal 646 P. 34 Lip. 17 H.C. 84
- OILASKO ERREGOSIA
- FRUTA ETA OSOKO OGIA

19 Kcal 722 P. 37 Lip. 14 H.C. 108
- ARROZA ZURIA TOMATEAREKIN
- ABADIRA XERRA
- ENTSALADAREKIN
- ESNEKIAK ETA OGIA

22 Kcal 608 P. 49 Lip. 13 H.C. 64
- ILAR SUEZTITUAK
- ESCALOPINAK GAZTAKO SALTSAN
- FRUTA ETA OGIA

23 Kcal 544 P. 25 Lip. 11 H.C. 82
- TIBUROI-PASTA KREMAREKIN
- LEGAZA AMERIKAR SALTSAN
- FRUTA ETA OGIA

24 Kcal 524 P. 26 Lip. 15 H.C. 64
- KALABAZIN KREMA
- OILASKO URRDAIAK SALTSAN PERRIDO ETA PIPERREKIN
- FRUTA ETA OGIA

25 Kcal 440 P. 25 Lip. 5 H.C. 69
- ENTSALADAREKIN
- FRUTA ETA OSOKO OGIA

26 Kcal 610 P. 24 Lip. 18 H.C. 81
- INDABA ZURIAK GISATUAK
- ATUN TORTILA
- ENTSALADAREKIN
- ESNEKIAK ETA OGIA

29 Kcal 588 P. 23 Lip. 15 H.C. 85
- ALBONDIGAK EHIZTARI-SALTSAN
- FRUTA ETA OGIA

30 Kcal 526 P. 18 Lip. 16 H.C. 69
- BARAZKI KREMA
- ARRAUTZA NAHASIAK
- ENTSALADAREKIN
- FRUTA ETA OGIA

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragi edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomic.es

www.cuidate y come sano!.com
MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD