



# COLEGIO PADRE MIGUEZ - VIGO

ABRIL 2021

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

05

06

Kcal 800 P. 35  
Lip. 27 H.C. 96

- FUSILLIS GRATINADOS
- CHULETA A LA PLANCHA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

07

Kcal 603 P. 25  
Lip. 19 H.C. 73

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO EN PEPITORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

08

Kcal 531 P. 30  
Lip. 10 H.C. 76

- LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA
- MERLUZA A LA ROMANA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

09

Kcal 786 P. 23  
Lip. 43 H.C. 68

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

12

Kcal 722 P. 32  
Lip. 20 H.C. 95

- MACARRONES A LA ITALIANA
- GUIZO DE CABALLA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 575 P. 33  
Lip. 9 H.C. 81

- CREMA DE CALABACÍN
- JAMÓN ASADO
- NATILLAS Y PAN

14

Kcal 523 P. 13  
Lip. 12 H.C. 83

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HUEVOS ROTOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

Kcal 642 P. 35  
Lip. 15 H.C. 89

- GARBANZOS ESTOFADOS
- FILETE DE ABADEJO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 586 P. 23  
Lip. 22 H.C. 68

- SOPA DE COCIDO
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- PATATA AL HORNO
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 634 P. 34  
Lip. 11 H.C. 92

- CODITOS A LA CREMA
- ZORZA GUISADA CON PATATA CUADRO
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 594 P. 31  
Lip. 16 H.C. 73

- CREMA DE VERDURAS
- GUIZO DE PAVO
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

21

Kcal 578 P. 22  
Lip. 9 H.C. 105

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- BACALAO REBOZADO
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

Kcal 791 P. 21  
Lip. 43 H.C. 72

- SOPA DE ESTRELLAS
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA
- FLAN Y PAN

23

Kcal 593 P. 18  
Lip. 21 H.C. 76

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 855 P. 36  
Lip. 18 H.C. 131

- LENTEJAS HORTELANAS
- PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

27

Kcal 589 P. 29  
Lip. 21 H.C. 67

- CREMA DE PUERROS
- JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
- PATATAS FRITAS
- MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN

28

Kcal 705 P. 37  
Lip. 13 H.C. 104

- ESPAGUETIS NAPOLITANA
- GUIZO DE JUREL
- MENESTRA DE VERDURAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

Kcal 494 P. 15  
Lip. 11 H.C. 80

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- HUEVOS ROTOS CON CHORIZO
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 694 P. 30  
Lip. 17 H.C. 99

- ARROZ MILANESA
- MERLUZA A LA ROMANA
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

Todas nuestras salsas se elaboran en el centro. Nuestras ensaladas se compondrán de lechuga y diferentes complementos que irán variando a diario

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

#### 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 →

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19

GB CORPORACION

www.gastronomic.es

VISITA  [www.cuidatey come sano! .com](http://www.cuidateycome sano.com)

Gastronomic™  
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE



AL TERMINAR CEPÍLLATE  
LOS DIENTES

LOCAL responsable   
agroecología RICO saludable  
Compartimos valores que nos hacen mejores

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.



Proteína saludable



Granos integrales



Frutas y verduras



**AENOR**

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19

GB CORPORACION

**Gastronomic**

Calle del Arte, 15 · 28033 Madrid  
91 302 02 20



[www.gastronomic.es](http://www.gastronomic.es)