Menú Septiembre 2021
Colegio San Ignacio de Loyola

												DÍA 9				DÍA 10			
												Ensalada de pasta con mayonesa o vinagreta Lomo adobado Tomate aliñado Gelatina y pan				Crema de calabaza Pescado con papas sancochadas y mojo Fruta y pan			
V. N .												752,9	39,8	28,3	90,5	622,5	34,0	26,2	66,2
Propuesta Cenas												Guisantes con jamón/Tortilla paisana con ensalada/ Fruta				Sandwich mixto con ensalada/ Lácteo			
	DÍA 13				DÍA 14				DÍA 15				DÍA 16				DÍA 17			
	Potaje de lentejas Pollo al ajillo Arroz Fruta y pan				Sopa de letras Papas sancochadas con huevo, atún y mayonesa Helado y pan				Macarrones con atún Hamburguesa Tomate aliñado Fruta y pan				Crema de zanahorias Tortilla de papas Ensalada Yogur y pan				Potaje de verduras Cinta cerdo con salsa de champiñones Arroz Fruta y pan			
V. N .	825,0	54,8	24,9	100,8	704,7	32,7	27,6	85,8	758,3	34,4	28,1	95,4	688,8	21,1	36,0	74,1	695,7	41,1	18,0	94,4
Propuesta Cenas	Crema de verduras/Pescado a la andaluza con papas/ Fruta				Ensalada variada/ Cinta de lomo con arroz/ Fruta				Pescado al horno con papas y verduritas/ Fruta				Sopa de fideos / Pollo plancha con calabacín/Fruta				Perrito caliente con ensalada/Lácteo			
	DÍA 20				DÍA 21				DÍA 22				DÍA 23				DÍA 24			
	Crema castellana Arroz a la cubana con salchichas y huevo Fruta y pan				Crema de calabaza Fingers de pollo Tomate aliñado Natillas y pan				Potaje de verduras Pizza Fruta y pan				Sopa de estrellas Empanadillas o croquetas de pollo Ensalada Gelatina y pan				Potaje de lentejas Pescado al horno Arroz Fruta y pan			
V. N .	823,4	33,0	30,4	112,3	783,5	23,5	43,6	76,2	663,0	26,0	16,5	108,1	723,0	20,4	31,5	92,3	812,8	50,6	19,7	116,1
Propuesta Cenas	Judías verdes rehogadas/Pescado al horno con papas/Fruta				Tortilla de atún con arroz y calabacín plancha/ Fruta				Ensalada mixta/Cinta de lomo con papas/ Lácteo				Crema de verduras/Tortilla francesa con zanahoria/Fruta				Filete de pollo con ensalada y papas/Lácteo			
	DÍA 27				DÍA 28				DÍA 29				DÍA 30							
	Crema de calabaza Albóndigas en salsa Arroz Fruta y pan				Potaje de verduras Tortilla paisana Ensalada y tomate Yogur y pan				Crema de calabacines Macarrones con atún Fruta y pan				Potaje de judías Tacos de pescado Papas Helado y pan							
V. N .	732,3	17,1	35,9	86,0	713,3	28,9	29,5	87,2	760,8	45,3	27,1	90,9	755,4	44,3	26,3	92,2				
Propuesta Cenas	Verduritas rehogadas/Pescado al horno con papas/ Fruta				Guisantes encebollados/Filete de pollo con arroz/ Fruta				Ensalda mixta/Cinta de lomo con papas/ Fruta				Sopa de fideos/Tortilla con verduritas rehogadas/Fruta							

(Todos los alimentos que se sirven se elaboran diariamente en nuestra cocina por personal del Colegio)

El pescado que se sirve es fogonero, lenguado y merluza

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

EL PAN DIARIO PODRÁ SER BLANCO E INTEGRAL

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Elena García Martínez

Diplomada en Nutrición Humana y Dietetica