Septiembre 2023
Colegio San Ignacio de Loyola

									MIÉRCOLES 6				JUEVES 7				VIERNES 8			
									Potaje de judías				Sopa de letras				Crema de verduras			
									Pollo al ajillo				Tortilla paisana				Tacos de pescado			
									Arroz				Tomates aliñados				Ensalada			
									Fruta natural				Postre lácteo				Fruta natural			
V. N .									560,0	36,4	17,8	65,3	517,0	26,8	28,2	40,1	387,0	29,4	18,8	25,9
Propuesta Cenas									Verdura + Pescado + Fruta				Legumbre + Carne + Fruta				Patata + Huevo + Lácteo			
	LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
	Potaje de berros				Potaje a la castellana				Crema de zanahoria				Ensalada de pasta				Potaje de lentejas			
	Hamburguesa				Paella mixta				Pescado a la portuguesa con papas				Finger de pollo caseros				Pizza			
	Ensalada												Tomate aliñado							
	Postre lácteo				Fruta natural				Fruta natural				Postre lácteo				Fruta natural			
V. N .	490,0	35,0	17,4	49,8	750,0	42,1	23,4	99,8	334,0	22,7	12,3	33,8	766,0	39,7	41,5	58,1	667,0	34,2	20,6	83,1
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Lácteo				Verdura + Huevo + Fruta				Arroz + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Verdura + Ave + Fruta			
	LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
	Sopa de estrellitas				Poteje de judías				Crema de calabaza				Potaje de verduras				Crema de calabacín			
	Albóndigas con zanahoria y papas				Cinta de cerdo con arroz y salsa agridulce				Tacos de pescado con mojo				Tortilla española con jamón y tomate				Pasta a la carbonara			
									Ensalada											
	Postre lácteo				Fruta natural				Fruta natural				Postre lácteo				Fruta natural			
V. N .	510,0	21,2	31,8	35,1	562,0	37,3	14,8	71,7	425,0	22,3	24,9	27,8	633,0	31,1	27,5	66,8	574,0	15,6	24,3	64,6
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Pasta + Ave + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Verdura + Carne + Fruta			
	LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 29			
	Crema de zanahoria				Potaje de verduras				Sopa de estrellitas				Potaje de lentejas				Crema castellana			
	Arroz con salchichas y tortilla francesa				Estofado de pollo				Bistec de cerdo empanado				Tacos de pescado				Macarrones/Lasaña Boloñesa			
					Zanahoria baby				Ensalada				Tomate aliñado							
	Postre lácteo				Fruta natural				Fruta natural				Postre lácteos				Fruta natural			
V. N .	535,0	15,9	20,5	75,9	625,0	41,3	24,3	61,4	520,0	39,6	22,2	41,2	487,0	25,8	15,6	48,4	502,0	18,6	17,2	67,6
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo				Patata + Huevo + Fruta				Verdura + Pescado + Fruta				Arroz + Carne + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo			

(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

Raquel Aguado Puertas (MAD00423)

Graduado en Nutrición Humana y Dietética