Octubre 2023
Colegio San Ignacio de Loyola

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Crema de verduras	Crema de zanahoria	Sopa de estrellas	Macarrones con atún	Potaje de judías
	Tortilla de papas con jamón y tomate	Pizza	Estofado de pollo	Cinta de cerdo	Pescado al horno
			Zanahorias baby	Tomates aliñados	Arroz
	Postre lácteo	Fruta natural	Fruta natural	Postre lácteo	Fruta natural
V. N .	465,0 26,7 19,8 37,8	455,0 16,6 19,1 56,7	362,0 13,8 29,3 29,9	680,0 24,2 41,4 73,2	602,0 22,9 34,3 66,3
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Legumbre + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Crema de calabaza	Potaje de verduras	Crema castellana		
	Albóndigas en salsa	Pollo al ajillo	Tacos de pescado	FESTIVO	FESTIVO
	Papas	Arroz	Ensalada		
	Postre lácteo	Fruta natural	Fruta natural		
V. N .	615,0 29,5 25,5 61,1	418,0 17,3 24,9 40,7	311,0 21,4 20,0 10,3		
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta	Legumbre + Huevo + Lacteo	Arroz + Carne + Fruta		
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	Crema de espinacas	Crema castellana	Sopa de letras	Potaje de judías	Crema de zanahoria
	Macarrones/Lasaña boloñesa	Cinta de cerdo con salsa de champiñones	Fingers de pollo caseros	Pescado a la portuguesa	Tortilla de papas con jamón y tomate
		Papas	Tomate aliñado	Arroz	
	Postre lácteo	Fruta natural	Fruta natural	Postre lácteo	Fruta natural
V. N .	565,0 18,7 24,2 75,0	313,0 12,6 24,5 26,0	482,0 20,6 34,9 39,6	671,0 19,8 39,0 86,2	416,0 23,4 16,1 36,5
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	Potaje de verduras	Potaje de lentejas	Crema de calabaza	Sopa de estrellas	Ensalada de pasta con mayonesa o vinagreta
	Arroz a la cubana con salchichas	Pescado con papas y mojo	Cerdo asado con salsa agridulce	Tortilla paisana	Estofado de pollo con verduras
			Arroz	Tomate aliñado	
	Postre lácteo	Fruta natural	Fruta natural	Postre lácteos	Fruta natural
V. N .	627,0 24,2 20,4 84,5	608,0 27,7 34,3 53,4	408,0 14,1 25,7 45,1	518,0 27,5 23,3 45,3	638,0 28,2 39,1 55,8
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta	Patata + Huevo + Fruta	Legumbre + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo
	LUNES 30	MARTES 31			
	Crema de zanahoria	Crema de espinacas			
	Papas con huevo duro y atún	Paella mixta			
	Postre lácteo	Fruta natural			
V. N .	436,0 24,5 17,0 38,5	515,0 13,9 25,6 70,9			
Propuesta Cenas	Legumbre + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + 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 / Lípidos / Proteínas / 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