Noviembre 2023
Colegio San Ignacio de Loyola

	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			FESTIVO	Crema de zanahoria Macarrones con atún Postre lácteo	Potaje de lentejas Tacos de pescado Tomate Aliñado Fruta natural
V. N .				610,0 20,5 23,0 83,3	557,0 24,7 33,5 47,4
Propuesta Cenas				Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	LUNES 6	**MARTES 7**	**MIÉRCOLES 8**	**JUEVES 9**	**VIERNES 10**
	Sopa de estrellas Albóndigas en salsa Papas Postre lácteo	Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno Verduras salteadas Fruta natural	Potaje de lentejas Tortilla de papas con jamón y tomate Fruta natural	Crema de calabacín Pescado rebozado Ensalada Postre lácteo	Potaje de judías Cerdo asado con salsa agridulce Arroz Fruta natural
V. N .	542,0 33,9 19,9 39,5	406,0 17,2 25,2 23,1	573,0 24,3 27,4 59,1	418,0 25,3 25,0 21,8	582,0 15,4 37,6 74,9
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta	Legumbre + Huevo + Lacteo	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo
	LUNES 13	**MARTES 14**	**MIÉRCOLES 15**	**JUEVES 16**	**VIERNES 17**
	Crema de calabaza Ensalada de pasta con mayonesa o vinagreta Postre lácteo	Potaje de garbanzos Finger de pollo caseros Ensalada Fruta natural	Crema de verduras Pescado con papas y mojo Fruta natural	Potaje de lentejas Paella mixta Postre lácteo	Sopa de letras Estofado de pollo con zanahorias Fruta natural
V. N .	651,0 27,9 25,7 73,1	642,0 26,7 41,1 61,9	432,0 26,6 22,8 26,9	758,0 18,2 39,1 105,6	362,0 13,8 29,3 29,9
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta
	LUNES 20	**MARTES 21**	**MIÉRCOLES 22**	**JUEVES 23**	**VIERNES 24**
	Crema castellana Hamburguesa en salsa Arroz Postre lácteo	Crema de calabaza Tacos de pescado Papas con ali oli Fruta natural	Potaje de judías Bistec empanado Ensalada de col Fruta natural	Sopa de estrellas Tortilla paisana Ensalada Postre lácteo	Potaje de lentejas Pizza Fruta natural
V. N .	391,0 19,8 25,6 29,0	408,0 21,6 22,6 30,8	675,0 26,3 41,5 69,2	503,0 25,6 23,9 46,0	612,0 17,5 30,4 79,4
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta	Legumbre + Huevo + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo
	LUNES 27	**MARTES 28**	**MIÉRCOLES 29**	**JUEVES 30**	
	Crema de zanahoria Lasaña o Macarrones a la boloñesa Postre lácteo	Potaje de lentejas Pollo al ajillo Verduras salteadas Fruta natural	Crema de berros Arroz a la cubana con salchichas y huevo a la francesa Fruta natural	Potaje de verduras Cinta de cerdo con salsa de champiñones Papas Postre lácteo	
V. N .	583,0 18,5 22,4 82,0	518,0 18,4 36,6 48,3	515,0 20,6 15,3 70,8	443,0 16,5 30,1 43,2	
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Arroz + Pescado + 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 / 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