Diciembre 2023
Colegio San Ignacio de Loyola

																								VIERNES 1
																								Puré de verduras
																								Tacos de pescado
																								Papas
																								Fruta natural
V. N .																						381,0	21,5	22,4	25,7
Propuesta Cenas																								Arroz + Carne + Lácteo
	LUNES 4				MARTES 5				MIÉRCOLOES 6				JUEVES 7				VIERNES 8							
	Crema de calabaza				Potaje de verduras																			
	Macarrones con atún				Ropa vieja				FESTIVO				FESTIVO				FESTIVO							
	Postre lácteo				Fruta natural																			
V. N .	602,0	20,4	22,4	80,8	458,0	15,2	17,3	63,9																
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo																			
	LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15							
	Sopa de letras				Crema de verduras				Potaje de judías				Crema de zanahorias				Potaje de verduras							
	Albóndigas en salsa				Finger de pollo caseros				Arroz con salchichas y huevo a la francesa				Pescado				Pizza							
	Papas y zanahoria baby				Ensalada								Tomate aliñado											
	Postre lácteo				Fruta natural				Fruta natural				Postre lácteo				Fruta natural							
V. N .	582,0	25,2	29,8	58,6	473,0	22,7	31,0	37,7	718,0	22,0	28,0	106,0	466,0	27,2	26,2	29,9	463,0	16,7	18,7	57,4				
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo				Legumbre + Pescado + Fruta				Verdura + Carne + Lácteo				Pasta + Ave + Fruta				Verdura + Pescado + Fruta							
	LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22							
	Potaje de verduras				Potaje de lentejas				Crema de calabaza				Potaje de judías											
	Hamburguesa				Tortilla de papas con jamón y tomate				Pescado con papas y mojo				Pollo al ajillo											
	Tomate aliñado												Arroz											
	Postre lácteo				Fruta natural				Fruta natural				Postre lácteo											
V. N .	435,0	22,4	27,2	30,6	573,0	24,3	27,4	59,1	442,0	26,6	22,4	28,2	643,0	21,9	40,6	72,5								
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Fruta				Verdura + Pescado + Fruta				Pasta + Carne + Lácteo				Verdura + 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