Enero 2024
Colegio San Ignacio de Loyola

	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Crema de calabaza	Potaje de judías	Sopa de estrellas	Crema de calabacín	Potaje de lentejas
	Macarrones con atún	Pollo al horno	Bistec empanado	Paella mixta	Pescado con papas
		Arroz	Ensalada		
	Postre lácteo	Fruta natural	Fruta natural	Postre lácteo	Fruta natural
V. N .	602,0 20,4 22,4 80,8	639,0 18,4 36,8 68,5	436,0 17,6 33,0 36,7	567,0 17,3 26,1 74,1	556,0 22,6 33,9 52,1
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	LUNES 15	**MARTES 16**	**MIÉRCOLES 17**	**JUEVES 18**	**VIERNES 19**
	Sopa de letras	Potaje de verduras	Crema de zanahoria	Potaje de berros	Potaje de lentejas
	Hamburguesa	Ropa vieja de pollo	Pescado con arroz	Tortilla de papas	Pizza
	Ensalada de col			Tomate aliñado	
	Postre lácteo	Fruta natural	Fruta natural	Postre lácteo	Fruta natural
V. N .	388,0 16,1 32,4 29,4	352,0 15,1 24,2 28,8	436,0 21,6 22,9 39,0	517,0 31,7 18,0 38,9	612,0 17,5 30,4 79,5
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Fruta	Legumbre + Pescado + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo
	LUNES 22	**MARTES 23**	**MIÉRCOLES 24**	**JUEVES 25**	**VIERNES 26**
	Sopa de letras	Crema de verduras	Potaje de judías	Crema de calabaza	Potaje de lentejas
	Albóndigas en salsa con papas	Cinta de cerdo con salsa de champiñones	Fingers de pollo caseros	Ensalada de pasta con vinagreta/mayonesa	Croquetas/empanadillas
		Arroz	Ensalada		Tomate aliñado
	Postre lácteo	Fruta natural	Fruta natural	Postre lácteo	Fruta natural
V. N .	542,0 33,9 19,9 39,5	387,0 12,8 26,7 43,2	657,0 24,1 42,6 68,8	651,0 27,9 25,7 73,1	604,0 26,7 19,3 68,0
Propuesta Cenas	Legumbre + Pescado + Fruta	Pasta + Huevo + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	LUNES 29	**MARTES 30**	**MIÉRCOLES 31**		
		Crema castellana	Potaje de lentejas		
	FESTIVO	Lasaña/macarrones a la boloñesa	Tortilla paisana con tomate y jamón		
		Fruta natural	Fruta natural		
V. N .		443,0 14,7 15,7 61,6	573,0 24,3 27,4 59,1		
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + 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

mediterráneo