Febrero 2024
Colegio San Ignacio de Loyola

	JUEVES 1				VIERNES 2			
	Crema de zanahorias Bistec empanado Tomate aliñado Postre lácteo				Potaje de judías Tacos de pescado Arroz blanco Fruta natural			
V. N .	620,0	32,0	33,0	48,0	602,0	23,0	34,0	66,0
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo			

	LUNES 5				MARTES 6				MIÉRCOLES 7				JUEVES 8				VIERNES 9			
	Sopa de estrellas Albóndigas en salsa con papas Postre lácteo				Potaje de lentejas Estofado de pollo Zanahorias baby Fruta natural				Crema de verduras Macarrones con atún y queso rallado Fruta natural				Crema de calabaza Tacos de pescado Ensalada Postre lácteo				Potaje de judías Jamoncitos de pollo al horno Arroz blanco Fruta natural			
V. N .	675,0	42,0	21,0	54,0	550,0	19,0	37,0	55,0	615,0	24,0	22,0	76,0	473,0	27,0	26,0	30,0	572,0	18,0	36,0	67,0
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Verdura + Ave + Fruta				Legumbre + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo			

	LUNES 12				MARTES 13				MIÉRCOLES 14				JUEVES 15				VIERNES 16			
	FESTIVO				FESTIVO				Potaje de berros Lasaña/macarrones a la boloñesa con queso rallado Fruta natural				Crema de zanahorias Ropa vieja Postre lácteo				Potaje de lentejas Tacos de pescado Arroz blanco Fruta natural			
V. N .									502,0	15,0	19,0	71,0	611,0	32,0	29,0	73,0	593,0	23,0	34,0	62,0
Propuesta Cenas									Verdura + Pescado + Fruta				Verdura + Huevo + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo			

	LUNES 19				MARTES 20				MIÉRCOLES 21				JUEVES 22				VIERNES 23			
	Crema de espinacas Hamburguesa Tomate aliñado Postre lácteo				Potaje de judías Cinta de cerdo con salsa de champiñones Arroz blanco Fruta natural				Crema de calabaza Tacos de pescado Ensalada Fruta natural				Sopa de estrellas Tortilla de papas con jamón y tomate Postre lácteo				Potaje de lentejas Pizza Fruta natural			
V. N .	438,0	24,0	29,0	25,0	580,0	18,0	38,0	68,0	406,0	24,0	22,0	25,0	458,0	23,0	24,0	40,0	612,0	18,0	30,0	79,0
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Fruta				Verdura + Pescado + Fruta				Pasta + Carne + Lácteo				Verdura + Ave + Lácteo				Verdura + Pescado + Lácteo			

	LUNES 26				MARTES 27				MIÉRCOLES 28				JUEVES 29			
	Crema de zanahorias Arroz a la cubana con salchichas Postre lácteo				Potaje de verduras Finger de pollo caseros Ensalada de col Fruta natural				Potaje de judías Tacos de pescado Papas Fruta natural				Crema de espinacas Ensalada de pasta Postre lácteo			
V. N .	653,0	25,0	22,0	88,0	505,0	23,0	32,0	42,0	565,0	23,0	34,0	57,0	672,0	30,0	28,0	71,0
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta				Legumbre + Pescado + Fruta				Verdura + Huevo + Lácteo				Verdura + Carne + 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

mediterráneo