Marzo 2024
Colegio San Ignacio de Loyola

																	VIERNES 1			
																	Potaje de lentejas Tortilla paisama con tomate Fruta natural			
V. N .																	633,0	29,0	26,0	64,0
Propuesta Cenas																	Verdura + Carne + Lácteo			
	LUNES 4				MARTES 5				MIÉRCOLES 6				JUEVES 7				VIERNES 8			
	Crema de zanahorias Albóndigas en salsa Arroz blanco Postre lácteo				Potaje de verduras Bistec empanado Papas Fruta natural				Crema de calabaza Ropa vieja de pollo Fruta natural				Crema de calabacín Pasta a la carbonara Postre lácteo				Potaje de lentejas Tacos de pescado Arroz blanco Fruta natural			
V. N .	766,0	48,0	17,0	67,0	531,0	25,0	30,0	47,0	536,0	28,0	25,0	66,0	737,0	34,0	23,0	78,0	593,0	23,0	34,0	62,0
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Fruta				Legumbre + Pescado + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo			
	LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
	Crema de verduras Arroz a la cubana con salchichas y huevo a la francesa Postre lácteo				Potaje de lentejas Pizza Ensalada Fruta natural				Crema de calabaza Muslo de pollo al ajillo Papas Fruta natural				Sopa de letras Tortilla de papas con jamón y tomate Postre lácteo				Potaje de judías Tacos de pescado Verduras salteadas Fruta natural			
V. N .	633,0	25,0	21,0	83,0	660,0	21,0	32,0	83,0	395,0	19,0	24,0	30,0	464,0	23,0	24,0	41,0	550,0	23,0	34,0	52,0
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta				Verdura + Huevo + Lácteo				Legumbre + Pescado + Fruta				Verdura + Carne + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo			
	LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
	Potaje de verduras Paella Postre lácteo				Crema de zanahorias Cerdo empanado Papas panaderas Fruta natural				Crema de zanahoria Macarrones con atún Fruta natural				Crema de berros Finger de pollo caseros Ensaladilla rusa Postre lácteo				Potaje de lentejas Tacos de pescado Papas y mojo Fruta natural			
V. N .	622,0	18,0	29,0	83,0	707,0	26,0	42,0	77,0	560,0	19,0	19,0	77,0	607,0	30,0	37,0	47,0	526,0	19,0	32,0	54,0
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta				Legumbre + Pescado + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo			
	LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 30			
	SEMANA SANTA				SEMANA SANTA				SEMANA SANTA				SEMANA SANTA				SEMANA SANTA			
V. N .																				
Propuesta Cenas																				

(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