

# Octubre 2024

## Colegio San Ignacio de Loyola

LUNES					MARTES 1					MIÉRCOLES 2					JUEVES 3					VIERNES 4									
					Crema de verduras					Crema de zanahorias					Crema de calabacín					Potaje de judías									
					Pasta a la carbonara					Paella de pescado					Tortilla de papas					Pescado al horno									
					Fruta natural					Fruta natural					Jamón en lonchas y tomate					Arroz									
V. N .					875,0	32,6	23,9	119,0	13,0	14,4	18,4	130,8	718,0	31,7	28,6	78,0	822,0	19,5	46,6	117,8									
Propuesta Cenas					Legumbre + Pescado + Fruta					Patata + Huevo + Lácteo					Arroz + Carne + Fruta					Verduras + Ave + Fruta									
LUNES 7					MARTES 8					MIÉRCOLES 9					JUEVES 10					VIERNES 11									
Crema de espinacas					Potaje de lentejas					Crema de calabaza					Potaje de verduras					Crema de zanahorias									
Albóndigas en salsa					Estofado con zanahorias baby					Macarrones con atún					Cerdo en salsa agri dulce					Tacos de pescado									
Papas															Arroz					Verduras salteadas									
Postre lácteo					Fruta natural					Fruta natural					Postre lácteo					Fruta natural									
V. N .					734,0	28,6	26,3	92,7	780,0	20,1	42,2	105,8	782,0	21,2	23,4	121,4	1039,0	22,5	55,2	159,1	715,0	24,4	32,0	92,4					
Propuesta Cenas					Patata + Pescado + Fruta					Verduras + Huevo + Fruta					Arroz + Pescado + Lácteo					Verduras + Huevo + Fruta					Legumbre + Carne + Fruta				
LUNES 14					MARTES 15					MIÉRCOLES 16					JUEVES 17					VIERNES 18									
Crema de berros					Crema de calabaza					Potaje de judías					Sopa de letras					Crema de zanahorias									
Macarrones a la boloñesa/Lasaña					Tortilla paisana					Pescado a la portuguesa					Finger de pollo					Paella mixta									
Postre lácteo					Fruta natural					Arroz					Tomate aliñado					Fruta natural									
V. N .					743,0	21,7	27,6	108,4	661,0	25,5	19,4	88,0	810,0	17,5	42,0	123,9	716,0	24,9	44,6	78,6	775,0	18,5	24,9	130,8					
Propuesta Cenas					Patata + Ave + Fruta					Arroz + Pescado + Lácteo					Verdura + Carne + Fruta					Verdura + Huevo + Fruta					Legumbre + Pescado + Fruta				
LUNES 21					MARTES 22					MIÉRCOLES 23					JUEVES 24					VIERNES 25									
Potaje de verduras					Potaje de lentejas					Crema de calabaza					Crema de calabacín					Crema de zanahorias									
Arroz a la cubana con salchichas					Cinta de cerdo con salsa de champiñones					Pescado al horno					Estofado de pollo					Pizza									
Postre lácteo					Papas					Papas con mojo					Verduras					Fruta natural									
V. N .					1143,0	23,9	50,9	188,7	734,0	17,5	36,3	106,5	625,0	16,9	34,7	83,2	656,0	24,4	34,5	72,7	766,0	18,8	24,2	118,8					
Propuesta Cenas					Verdura + Pescado + Fruta					Verduras + Huevo + Fruta					Legumbre + Carne + Lácteo					Arroz + Pescado + Fruta					Patata + Ave + Fruta				
LUNES 28					MARTES 29					MIÉRCOLES 30					JUEVES 31					VIERNES									
Crema de espinacas					Crema de calabaza					Crema de verduras					Potaje de judías														
Ensalada de pasta con mayonesa o vinagreta					Pescado empanado					Tortilla de papas					Pollo al ajillo														
Postre lácteo					Ensalada mixta					Jamón en lonchas y tomate					Arroz														
V. N .					827,0	30,3	32,2	103,4	644,0	31,3	29,5	82,6	689,0	28,0	25,2	85,1	813,0	22,8	45,9	108,0									
Propuesta Cenas					Legumbre + Pescado + Fruta					Arroz + Carne + Fruta					Patata + Ave + 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 fogueño, 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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

*mediterránea*