

# DIABETES 5R Octubre 2024

## Colegio San Ignacio de Loyola

	LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		Verduras salteadas (no patata)	Verduras salteadas (no patata)	Crema de calabacín (97,5g de Patatas) 1,5R de HC	Potaje de judías (165g de Alubias) 3R de HC
		Pasta con salsa de tomate (135g de Pasta y 50g de Salsa de Tomate) 3R de HC	Paella de pescado (114g de Arroz) 2R de HC	Tortilla de papas (45g de Patata frita) 1,5R de HC	Pescado al horno
		Fruta natural y pan 2R de HC	Fruta natural y pan 2R de HC	Jamón en lonchas y tomate	Ensalada mixta
Propuesta Cenas		Legumbre + Pescado + Fruta	Patata + Huevo + Lácteo	Postre lácteo y pan 2R de HC	Fruta natural y pan 2R de HC
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Crema de espinacas (130g de Patata) 2R de HC	Potaje de lentejas (150g de Lentejas) 3R de HC	Verduras salteadas (no patata)	Potaje de verduras (162,5g de Patata y 100g de Calabaza) 3R de HC	Crema de zanahorias (195g de Patata) 3R de HC
	Pollo en salsa	Estofado de pollo	Macarrones con atún (135g de Pasta y 50g de Salsa de Tomate) 3R de HC	Cinta de cerdo al horno	Pescado al horno
	Papa cocida (65g de Patata) 1R de HC			Ensalada mixta	Verduras salteadas
	Postre lácteo y pan 2R de HC	Fruta natural y pan 2R de HC	Fruta natural y pan 2R de HC	Postre lácteo y pan 2R de HC	Fruta natural y pan 2R de HC
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
	Verduras salteadas (no patata)	Crema de calabaza (100g de Calabaza y 65g de Patata) 1,5R de HC	Potaje de judías (110g de Alubias) 3R de HC	Sopa de letras (135g de Fideos) 3R de HC	Verduras salteadas (no patata)
	Pasta con salsa de tomate (135g de Pasta y 50g de Salsa de Tomate) 3R de HC	Tortilla paisana (45g de Patata frita) 1,5R de HC	Pescado al horno	Pollo a la plancha	Paella mixta (114g de Arroz) 3R de HC
	Postre lácteo y pan 2R de HC	Fruta natural y pan 2R de HC	Arroz blanco (38g de Arroz) 1R de HC	Tomate aliñado	Fruta natural y pan 2R de HC
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
	Verduras salteadas (no patata)	Potaje de lentejas (150g de Lentejas) 3R de HC	Crema de calabaza (100g de Calabaza y 97,5g de Patata) 2R de HC	Crema de calabacín (195g de Patatas) 3R de HC	Crema de zanahorias (195g de Patata) 3R de HC
	Arroz con huevo y salsa de tomate casera (95g de Pasta y 50g de Salsa de Tomate) 3R de HC	Cinta de cerdo al horno	Pescado al horno	Estofado de pollo	Lomo asado
	Postre lácteo y pan 2R de HC	Tomate aliñado	Papas con mojo (65g de Patata) 1R de HC	Verduras	Fruta natural y pan 2R de HC
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 (65g de Patata) 1R de HC	Crema de calabaza (100g de Calabaza y 162,5g de Patata) 3R de HC	Crema de verduras (100g de Calabaza y 65g de Patata) 1,5R de HC	Potaje de judías (110g de Alubias) 3R de HC	
	Ensalada de pasta con vinagreta (90g de Pasta) 2R de HC	Pescado al horno	Tortilla de papas (45g de Patata frita) 1,5R de HC	Pollo al ajillo	
	Postre lácteo y pan 2R de HC	Ensalada mixta	Jamón en lonchas y tomate	Arroz	
Propuesta Cenas	Legumbre + Pescado + Fruta	Fruta natural y pan 2R de HC	Fruta natural y pan 2R de HC	Postre lácteo y pan 2R de HC	
		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

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

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*