MENÚ NOVIEMBRE 2024 SAN IGNACIO DE

Basal - . - CEIP San Ignacio de Loyola

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	1 FESTIVO
4 FESTIVO	5 Potaje de Verduras. Pasta a la Carbonara. Postre Lácteo y Pan.	6 Potaje de Judías. Tacos de Pescado. Tomate Aliñado. Fruta y Pan.	7 Crema de Calabaza. Cinta de Cerdo a la Casera. Arroz Blanco Rehogado. Postre Lácteo y Pan.	8 Sopa de Letras. Estofado de Pollo. Papas a Cuadros. Fruta y Pan.
11 Ensalada de Pasta con Mayonesa/Vinagreta. Pescado Empanado. Ensalada. Fruta y Pan.	12 ***Kcal:*** 1.323 ***Lip:*** 37,20 ***Prot:*** 55,87 ***HC:*** 189,93 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta Crema de Calabaza. Jamoncitos de Pollo al Horno. Arroz Blanco Rehogado. Postre Lácteo y Pan.	13 ***Kcal:*** 881 ***Lip:*** 26,22 ***Prot:*** 43,90 ***HC:*** 119,27 ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo Crema de Verduras. Ropa Vieja. Fruta y Pan.	14 ***Kcal:*** 606 ***Lip:*** 19,69 ***Prot:*** 27,76 ***HC:*** 79,57 ***Cena:*** Legumbre + Huevo + Fruta Crema de Zanahoria. Tortilla de Papas con Jamón y Tomate. Postre Lácteo y Pan.	15 ***Kcal:*** 637 ***Lip:*** 20,59 ***Prot:*** 29,44 ***HC:*** 84,78 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo Potaje de Judías. Albóndigas de Pollo en Salsa. Papas Panaderas. Fruta y Pan.
18 ***Kcal:*** 921 ***Lip:*** 32,76 ***Prot:*** 44,38 ***HC:*** 110,88 ***Cena:*** Legumbre + Carne + Fruta Crema de Calabaza. Pizza de Jamón. Fruta y Pan.	19 ***Kcal:*** 629 ***Lip:*** 21,21 ***Prot:*** 33,58 ***HC:*** 76,22 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta Potaje de Judías. Cinta de Cerdo con Salsa Agridulce. Arroz Blanco Rehogado. Postre Lácteo y Pan.	20 ***Kcal:*** 727 ***Lip:*** 17,32 ***Prot:*** 30,74 ***HC:*** 115,31 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo Crema de Verduras. Paella de Pollo. Fruta y Pan.	21 ***Kcal:*** 654 ***Lip:*** 28,30 ***Prot:*** 25,39 ***HC:*** 75,83 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta Potaje de Lentejas. Huevos Revueltos con Champiñones. Finger de Pollo Caseros. Postre Lácteo y Pan.	22 ***Kcal:*** 911 ***Lip:*** 24,72 ***Prot:*** 33,62 ***HC:*** 140,25 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo Crema de Calabacín. Pescado con Papas y Mojo. Fruta y Pan.
25 ***Kcal:*** 730 ***Lip:*** 16,22 ***Prot:*** 26,51 ***HC:*** 113,70 ***Cena:*** Legumbre + Huevo + Fruta Crema de Zanahoria. Pasta con Salsa de Atún. Fruta y Pan.	26 ***Kcal:*** 821 ***Lip:*** 21,30 ***Prot:*** 39,85 ***HC:*** 119,40 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta Potaje de Lentejas. Tacos de Pescado. Papas con Ali Oli Postre Lácteo y Pan.	27 ***Kcal:*** 678 ***Lip:*** 14,05 ***Prot:*** 18,39 ***HC:*** 124,25 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo Potaje de Verduras. Bistec Empanado. Ensalada de Col. Fruta y Pan.	28 ***Kcal:*** 915 ***Lip:*** 32,28 ***Prot:*** 53,50 ***HC:*** 100,19 ***Cena:*** Patata + Pescado + Fruta Potaje de Judías. Tortilla de Papas a la Paisana con Jamón y Tomate. Postre Lácteo y Pan.	29 ***Kcal:*** 586 ***Lip:*** 17,25 ***Prot:*** 28,38 ***HC:*** 79,42 ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta Crema de Calabaza. Arroz a la Cubana con Salchichas. Fruta y Pan.
Kcal: 751 ***Lip:*** 19,34 ***Prot:*** 23,21 ***HC:*** 120,58 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	***Kcal:*** 884 ***Lip:*** 27,43 ***Prot:*** 48,04 ***HC:*** 109,42 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	***Kcal:*** 1.146 ***Lip:*** 26,74 ***Prot:*** 56,55 ***HC:*** 171,72 ***Cena:*** Legumbre + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 847 ***Lip:*** 30,03 ***Prot:*** 38,43 ***HC:*** 107,31 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	***Kcal:*** 767 ***Lip:*** 19,85 ***Prot:*** 22,19 ***HC:*** 128,33 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo

mediterránea

(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
EL PAN DIARIO PODRÁ SER BLANCO E INTEGRAL
FRUTA VARIADA y de TEMPORADA