

MENU MESES INVIERNO CURSO 2017-2018 (COLEGIO SAN IGNACIO)

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
Lunes	1º Caracolas con chorizo y tomate(1,3) 2º Rodaja de merluza rebozada con ensalada.(1,3,4,7) POSTRE: manzana Kcal: 792 P:46,1g L:31,6g HC: 80,7g	1º Crema de puerros 2º Albóndigas guisadas con patatas fritas(1,2,3,4,6,7,12,14) POSTRE: yogurt(7) Kcal: 773 P:52g L:23,7g HC:90,4g	1º Caldo de judías 2º Lomo de cerdo a la plancha y ensalada(12) POSTRE: manzana Kcal: 855 P:63,55g L:18g HC:107g	1º Lasaña 2º bacalao con pisto(1,3,4,7) POSTRE: pera Kcal: 934 P:46g L:36g HC: 102g
Martes	1º Fabada 2º chuleta de Sajonia con patatas fritas y ensalada POSTRE: yogur Kcal: 870 P:53,4g L: 26,5g HC:104,5g	1º Lentejas estofadas 2º muslo de pollo asado con patatas asadas (1,6,12) POSTRE: melocotón en almíbar Kcal: 915 P:57g L:23g HC:120g	1º Fabada 2º Pechuga de pollo a la plancha con ensalada POSTRE: yogurt(7) Kcal: 876 P:56g L:28g HC:100g	1º Alubias estofadas 2º Muslo de pollo al horno con patatas asadas(12) POSTRE: natillas (7) Kcal: 782 P: 72g L:14,5g HC:90g
Miércoles	1º Patatas con calamares(12,14) 2º Salchichas al horno con ensalada (12) POSTRE: natillas(7) Kcal: 753.2 P:52g L: 17.3g HC: 90g	1º Sopa de fideo(1,3) 2º Merluza en salsa verde con patatas cocida(4,12) POSTRE: petit suisse (7) Kcal: 862 P:40g L:35,3g HC:96g	1º Lentejas estofadas 2º Filete de merluza rebozada con ensalada(1,3,4,7) POSTRE: flan (7) Kcal:804 P:40g L:26g HC:102,4g	1º Patatas guisadas con chorizo(12) 2º Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada(1,6,7,12) POSTRE: platano Kcal: 777 P:43g L:28g HC:88,2g
Jueves	1º sopa de cocido(1,3) 2º cocido POSTRE: platano Kcal: 849 P:46,8g L:32g HC:82,6g	1º Patatas con costilla de cerdo(12) 2º Pizza(1,7) POSTRE: Platano Kcal:868 P: 47g L:28,4g HC:106g	1º Puré de calabacín 2º Carne guisada POSTRE: Yogurt(7) Kcal:704 P: 55,3g L:20,3g HC:75g	1º Crema de Calabacín 2º Pizza(1,7) POSTRE:Yogur(7) Kcal:766 P:35g L:30g HC:89gr
-Viernes	1º Judias verdes con patata 2º Lomo de cerdo asado con verduritas(12) POSTRE: yogurt(7) Kcal: 798.6 P: 59g L:25,4g HC:74,55g	1º Macarrones con jamón york y queso(1,3,6,7) 2º bacalao al horno con patatas(4,12) POSTRE: Natillas Kcal:878 P:54g L:18g HC:125g	1º Sopa de fideos(1,3) 2º Cordon bleu frito con ensalada POSTRE: mandarina Kcal: 712.3 P:34g L:24g HC:82,8g	1º Lentejas Estofadas 2º Merluza en salsa (4,12) Postre:Manzana Kcal:715 P:42.4gr L:18grb HC:96gr

Este menú ha sido supervisado por un Técnico superior en Dietética y Nutrición, con los cambios sugeridos por el departamento de Administración del colegio "San Ignacio".

Paula Colángelo Fuertes DNI:71530122F



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS



MOLUSCOS