

	SEMANA: 2 al 6	SEMANA: 9 al 13	SEMANA: 16 al 20	SEMANA: 23 al 27	SEMANA: 30 al 31
Lunes	1º Crema de puerros 2º Muslos de pollo asado con patatas fritas POSTRE: Fruta de temporada	1º Judías verdes con patata 2º Lomo de cerdo asado con ensalada POSTRE: Melocotón en almíbar	1º Lentejas estofadas 2º Merluza rebozada con ensalada (1,3,4) POSTRE: Fruta de temporada	1º Lasaña (1,3,7) 2º Bacalao con ensalada (4) POSTRE: Fruta de temporada	1º Crema de puerros 2º Muslos de pollo asado con patatas fritas POSTRE: Fruta de temporada
	Kcal: 541,7 P:31,15g L:23,7g HCO:50,95g	Kcal: 462,73 P:33,16g L:19,86g HCO:37,84g	Kcal: 677 P:25,99g L:24,12g HCO:88,98g	Kcal: 597,31 P:36,35g L:30,11g HCO:45,23g	Kcal: 541,7 P:31,15g L:23,7g HCO:50,95g
Martes	1º Lentejas estofadas 2º Chuleta de Sajonia con ensalada POSTRE: Natillas (7)	1º Macarrones con jamón york y queso (1,3,7) 2º Merluza a la romana con ensalada (1,3,4) POSTRE: Yogur (7)	1º Puré de verduras 2º Cordon bleu frito con ensalada (1,6,7,12) POSTRE: Yogur (7)	1º Judías verdes con tomate 2º Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (12) POSTRE: Natillas (7)	1º Lentejas estofadas 2º Chuleta de Sajonia con ensalada POSTRE: Natillas (7)
	Kcal: 870 P:53,4g L:26,5g HCO:104,5g	Kcal: 739,35 P:26,61g L:33,31g HCO:83,28g	Kcal: 723 P:32,48g L:28,823g HCO:83,43g	Kcal: 725 P:37,71g L:21,40g HCO:95,38g	Kcal: 870 P:53,4g L:26,5g HCO:104,5g
Miércoles	1º Caracolas con chorizo y tomate (1,3) 2º Bacalao rebozado con ensalada (1,3,4) POSTRE: Fruta de temporada	1º Alubias estofadas 2º Albóndigas guisadas con patatas fritas (1,6,12.Trazas:7) POSTRE: Fruta de temporada	1º Sopa de cocido (1,3) 2º Cocido POSTRE: Fruta de temporada	1º Patatas guisadas con chorizo 2º Muslo de pollo al horno con ensalada POSTRE: Fruta de temporada	
	Kcal: 739,35 P:26,61g L:33,31g HCO:83,28g	Kcal: 744,31 P:41,32g L:25,11g HCO:88,26g	Kcal:840 P:44,93g L:27,03g HCO:104,25g	Kcal: 612 P:37,82g L:25,73g HCO:57,33g	
Jueves	1º Sopa de cocido (1,3) 2º Cocido POSTRE: Yogur (7)	1º Puré de calabacín 2º Pizza (1,6,7) POSTRE: Natillas (7)	1º Espagueti con tomate (1,3) 2º Pechuga de pollo a la plancha con ensalada POSTRE: Petit-suisse (7)	1º Puré de verduras 2º Pizza (1,6,7) POSTRE: Yogur (7)	
	Kcal: 792,53 P:45,95g L:28,77g HCO:87,45g	Kcal: 758 P:36,85g L:29,5g HCO:86,4g	Kcal: 678 P:44,33g L:34,76g HCO:47,05g	Kcal: 758 P:36,85g L:29,5g HCO:86,4g	
Viernes	1º Arroz con tomate y huevo cocido (3) 2º Merluza con patata cocida (4) POSTRE: Fruta de temporada	1º Sopa de estrellas (1,3) 2º Tortilla de patata kétchup y mayonesa (3,6,12) POSTRE: Fruta de temporada	1º Guiso de patatas con verdura 2º Bacalao en salsa de pisto (4) POSTRE: Fruta de temporada	1º Alubias estofadas 2º Varitas de merluza con ensalada (1,2,4,7,14) POSTRE: Melocotón en almíbar	
	Kcal: 921,65 P:44,71g L:40,33g HCO:94,96g	Kcal: 834,39 P:32,71g L:42,23g HCO:80,87g	Kcal: 555,91 P:32,59g L:13,91g HCO:76,62g	Kcal: 731,87 P:26,58g L:29,27g HCO:90,53g	

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

ARIADNA MÉNDEZ ARIAS

DNI: 44438833G

