

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

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<b>Lunes</b>	1º Caracolas con chorizo y tomate <b>(1,3)</b>	1º Crema de puerros	1º Caldo de judías	1º Lasaña <b>(1,3,7)</b>
	2º Chuleta de Sajonia a la plancha con patatas fritas y ensalada.	2º Albóndigas guisadas con patatas fritas y ensalada <b>(1,2,3,4,6,7,12,14)</b>	2º Lomo de cerdo asado con verduritas y ensalada <b>(12)</b>	2º Rodaja de merluza rebozada frita con ensalada <b>(1,3,4,7)</b>
	POSTRE: manzana	POSTRE: yogurt <b>(7)</b>	POSTRE: manzana	POSTRE: pera
	<b>Kcal: 792</b> P:46,1g L:31,6g HC: 80,7g	<b>Kcal: 773</b> P:52g L:23,7g HC:90,4g	<b>Kcal: 855</b> P:63,55g L:18g HC:107g	<b>Kcal: 934</b> P:46g L:36g HC: 102g
<b>Martes</b>	1º Fabada	1º Lentejas estofadas	1º Fabada	1º Alubias estofadas
	2º Rodaja de merluza rebozada frita con ensalada <b>(1,3,4,7)</b>	2º Pechuga empanada con ensalada <b>(1,6,12)</b>	2º Pechuga de pollo a la plancha ensalada	2º Muslo de pollo al horno con patatas fritas <b>(12)</b>
	POSTRE: yogurt <b>(7)</b>	POSTRE: melocotón en almíbar	POSTRE: yogurt <b>(7)</b>	POSTRE: natillas <b>(7)</b>
	<b>Kcal: 870</b> P:53,4g L: 26,5g HC:104,5g	<b>Kcal: 915</b> P:57g L:23g HC:120g	<b>Kcal: 876</b> P:56g L:28g HC:100g	<b>Kcal: 782</b> P: 72g L:14,5g HC:90g
<b>Miércoles</b>	1º Patatas con calamares <b>(12,14)</b>	1º Sopa de fideos <b>(1,3)</b>	1º Lentejas estofadas	1º Patatas a la riojana <b>(12)</b>
	2º Salchichas al horno con ensalada <b>(12)</b>	2º Merluza en salsa <b>(4,12)</b>	2º Rodaja de merluza rebozada frita con ensalada <b>(1,3,4,7)</b>	2º Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada <b>(1,6,7,12)</b>
	POSTRE: natillas <b>(7)</b>	POSTRE: petit suisse <b>(7)</b>	POSTRE: flan <b>(7)</b>	POSTRE: plátano
	<b>Kcal: 753.2</b> P:52g L: 17.3g HC: 90g	<b>Kcal: 862</b> P:40g L:35,3g HC:96g	<b>Kcal:804</b> P:40g L:26g HC:102,4g	<b>Kcal: 777</b> P:43g L:28g HC:88,2g
<b>Jueves</b>	1º Puré de calabacín	1º Patatas con costilla de cerdo <b>(12)</b>	1º Puré de calabacín	1º Crema de calabacín
	2º Cordón blue frito con ensalada <b>(1,6,7,12)</b>	2º Pizza <b>(1,7)</b>	2º Chuleta de Sajonia a la plancha con ensalada	2º Pizza <b>(1,7)</b>
	POSTRE: plátano	POSTRE: plátano	POSTRE: yogurt <b>(7)</b>	POSTRE: yogurt <b>(7)</b>
	<b>Kcal: 849</b> P:46,8g L:32g HC:82,6g	<b>Kcal:868</b> P: 47g L:28,4g HC:106g	<b>Kcal:704</b> P: 55,3g L:20,3g HC:75g	<b>Kcal: 766</b> P:35g L:30g HC:89g
<b>Viernes</b>	1º Fréjoles con patatas	1º Macarrones con jamón york y queso <b>(1,3,6,7)</b>	1º Sopa de Cocido <b>(1,3)</b>	1º Lentejas estofadas
	2º Lomo de cerdo asado con verduritas <b>(12)</b>	2º Limanda al horno <b>(4,12)</b>	2º Cocido	2º Merluza en salsa <b>(4,12)</b>
	POSTRE: yogurt <b>(7)</b>	POSTRE: natillas <b>(7)</b>	POSTRE: mandarina	POSTRE: manzana
	<b>Kcal: 798.6</b> P: 59g L:25,4g HC:74,55g	<b>Kcal:878</b> P:54g L:18g HC:125g	<b>Kcal: 712.3</b> P:34g L:24g HC:82,8g	<b>Kcal: 715</b> P:42.3g L:18g HC:96g

**TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN**

**MIRIAM MÉNDEZ SALVADOR DNI: 71.527.757-B**

**Nota:** Todos los segundos platos llevan como guarnición ensalada (todos los días) y patatas (1 semana)



CONTIENE  
GLUTEN  
**(1)**



CRUSTÁCEOS  
**(2)**



HUEVOS  
**(3)**



PESCADO  
**(4)**



CACAHUETES  
**(5)**



SOJA  
**(6)**



LÁCTEOS  
**(7)**



FRUTOS  
DE CÁSCARA  
**(8)**



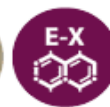
APIO  
**(9)**



MOSTAZA  
**(10)**



GRANOS  
DE SÉSAMO  
**(11)**



DIÓXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS  
**(12)**



ALTRAMUCES  
**(13)**



MOLUSCOS  
**(14)**