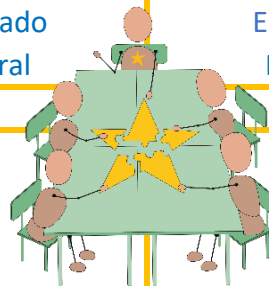


La Salle San Ildefonso		Menú <i>INFANTIL</i> de Septiembre				CURSO 22-23			
LUNES5		MARTES6		MIÉRCOLES7		JUEVES8		VIERNES9	
								Puré de verduras Filete de pollo Ensalada de maíz Helado o fruta	
LUNES12		MARTES13		MIÉRCOLES14		JUEVES15		VIERNES16	
Puré de espinacas Ternera con verduritas Patatas fritas Plátanos		Crema de garbanzos Tortilla de patata Tomate aliñado Yogur o fruta		Puré de puerros Merluza a la gallega Coditos con tomate Fruta natural		Crema de lentejas San Jacobo Arroz integral Fruta natural		Pure de verduras Bacalao Vizcaína Patatas al vapor Natillas o fruta	
LUNES19		MARTES20		MIÉRCOLES21		JUEVES22		VIERNES23	
Crema de calabaza Albóndigas jardinera Arroz con tomate Plátanos		Puré de calabacín Pollo asado Patatas fritas Yogur o fruta		Crema de alubias Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta natural		Crema verduras Bacalao rebozado Pasta integral gratinada Fruta natural		Crema de lentejas Salchichas Arroz blanco Fruta natural	
LUNES26		MARTES27		MIÉRCOLES28		JUEVES29		VIERNES30	
Puré de verduras Lasaña Plátanos		Crema de alubias Fogonero con tomate Ensalada mixta Yogur o fruta		Puré de acelgas Lomo adobado Tomate aliñado Fruta natural		Crema de lentejas Croquetas Ensalada mixta Fruta natural		Crema de zanahorias Filete de pollo al ajillo Tallarines con bechamel y bacon Fruta natural	



Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130



INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Viernes 9	682	41,5	58,4	29,8	Verduras crudas o cocidas,pescado o huevo y fruta
Sabado 10					
Domingo 11					
Lunes 12	730	34,7	90,4	23,1	Verduras crudas o cocidas,pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 13	761	33,1	82,4	31,4	Arroz pasta o patata,pescado o carne,fruta
Miércoles 14	745	29,4	93	26,2	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 15	837	42,1	88,8	31,2	Arroz ,pasta o patata,huevo o pescado,fruta olácteo
Viernes 16	651	40	80,5	16,7	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta
Sábado 17					
Domingo 18					
Lunes 19	766	20,5	99,3	30,3	Verdura cruda o cocida,pescado o huevo,fruta o lácteo,fruta o lácteo
Martes 20	694	34,5	58	34,1	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta
Miércoles 21	671	34	60	28,7	Verdura cruda o cocida,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 22	792	41,3	94,5	24,7	Verdura cruda o cocida,carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 23	723	30,6	86	24,8	Arroz,pasta o patata, huevo o pescado,fruta o lácteo
Sábado 24					
Domingo 25					
Lunes 26	663	23,1	89	21,1	Arroz,pasta o patata,huevo o pescado,fruta o lácteo
Martes 27	670	39,9	57,9	26,3	Arroz,pasta o huevo,carne o pescado,fruta
Miércoles 28	820	28,8	89,5	36,6	Verdura cruda o cocida,pescado o huevo,fruta o lácteo,fruta o lácteo
Jueves 29	802	25,1	93,8	32	Arroz pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Viernes 30	823	45,3	86,5	30,9	Verdura cruda o cocida,pescado o huevo,fruta o lácteo