

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark** 

MES: Enero 2021

COLEGIO: IRLANDESAS NTRA. SRA. DE LORETO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				<b>1</b> <b>VACACIONES</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>4</b> <b>VACACIONES</b>	<b>5</b> <b>VACACIONES</b>	<b>6</b> <b>VACACIONES</b>	<b>7</b> <b>VACACIONES</b>	<b>8</b> Arroz a la napolitana Chispas de merluza con zanahorias baby Yogur y pan	VE: 3515/841 GT: 32 GS: 7 HC: 110 AZ: 12 PROT: 29 SAL: 3
<b>11</b> Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Salchichas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan	<b>12</b> Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan	<b>13</b> Sopa de estrellas Pechuga de pollo al horno con verduras Fruta y pan	<b>14</b> Potaje de garbanzos Bacalao al horno con guisantes Fruta y pan	<b>15</b> Espirales al pomodoro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	VE: 3125/748 GT: 26 GS: 6 HC: 92 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3
<b>18</b> Crema de calabaza Estofado de cerdo con patatas panaderas Fruta y pan	<b>19</b> Coditos con salsa de tomate Pechuga de pollo empanada con judías salteadas Yogur y pan	<b>20</b> Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	<b>21</b> <b>J.G. QUESO IDIAZÁBAL</b> Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan	<b>22</b> Arroz marinera Hamburguesa al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan	VE: 3144/752 GT: 21 GS: 6 HC: 99 AZ: 20 PROT: 44 SAL: 2
<b>25</b> Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	<b>26</b> Tallarines con salsa de tomate Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	<b>27</b> Crema de calabacín Croquetas de jamón con patatas al vapor Fruta y pan	<b>28</b> Cocido andaluz con chorizo Jamoncitos de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	<b>29</b> Arroz a la milanesa Bacalao con tomate con zanahorias salteadas Yogur y pan	VE: 3367/806 GT: 29 GS: 6 HC: 101 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2