

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Mayo 2021

**COLEGIO:** IRLANDESAS NTRA. SRA. DE LORETO

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes   | Valoración   |
|--|---|---|--|---|--|
| <b>3</b><br>Crema de calabacín<br>Filete de merluza al horno con patatas fritas<br>Fruta y pan                             | <b>4</b><br>Macarrones al pomodoro<br>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur y pan          | <b>5</b><br>Cocido andaluz con chorizo<br>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan | <b>6</b><br>Sopa de picadillo<br>Jamoncitos de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas<br>Fruta y pan     | <b>7</b><br>Arroz tres delicias<br>Lomo adobado con judías verdes salteadas<br>Yogur y pan  | VE: 3291/787<br>GT: 28<br>GS: 5<br>HC: 100<br>AZ: 22<br>PROT: 35<br>SAL: 3 |
| <b>10</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan                | <b>11</b><br>Potaje de garbanzos<br>San Marino (merluza, jamón york y queso) con zanahorias baby<br>Yogur y pan | <b>12</b><br>Gazpacho<br>Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)<br>Fruta y pan             | <b>13</b><br><b>JORNADA GASTRONÓMICA</b><br>Rancho canario<br>Pata asada con patatas fritas<br>Postre especial y pan | <b>14</b><br>Coditos gratinados<br>Filete de merluza en salsa verde con verduras<br>Yogur y pan   | VE: 3505/839<br>GT: 27<br>GS: 5<br>HC: 111<br>AZ: 24<br>PROT: 39<br>SAL: 4 |
| <b>17</b><br>Ensalada de pasta<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan                     | <b>18</b><br>Sopa de cocido<br>Filete de pollo al horno con zanahorias salteadas<br>Yogur y pan                 | <b>19</b><br>Salmorejo<br>Estofado a la jardinera<br>Fruta y pan  | <b>20</b><br>Tallarines con salsa de tomate<br>Hamburguesa al horno con patatas chips<br>Fruta y pan                 | <b>21</b><br>Arroz milanesa (sofrito: tomate, cebolla, pimiento; guisantes, zanahoria, judía verde, frankfurt)<br>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur y pan | VE: 3016/722<br>GT: 25<br>GS: 7<br>HC: 91<br>AZ: 21<br>PROT: 37<br>SAL: 2  |
| <b>24</b><br>Lentejas a la riojana<br>Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)<br>Fruta y pan | <b>25</b><br>Macarrones al pomodoro<br>Flamenquines con ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur y pan             | <b>26</b><br>Gazpacho<br>Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas<br>Fruta y pan                                   | <b>27</b><br>Sopa de fideos<br>Lomo asado con zanahorias baby<br>Fruta y pan   | <b>28</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa verde con judías salteadas<br>Yogur y pan  | VE: 3381/809<br>GT: 24<br>GS: 5<br>HC: 109<br>AZ: 23<br>PROT: 39<br>SAL: 4 |
| <b>31</b><br>Crema de zanahoria<br>San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan                                |   |   |  |   | VE: 3093/740<br>GT: 29<br>GS: 4<br>HC: 107<br>AZ: 30<br>PROT: 17<br>SAL: 2 |