

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2021

COLEGIO: IRLANDESAS NTRA. SRA. DE LORETO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1	VE: 2019/483 GT: 11 GS: 4 HC: 62 AZ: 12 PROT: 33 SAL: 4 <p style="text-align: center;">Sopa de estrellas Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur y pan</p>
4	5	6	7	8	VE: 3302/790 GT: 26 GS: 5 HC: 108 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 3 <p style="text-align: center;">Lentejas a la riojana Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan</p> <p style="text-align: center;">Gazpacho Lomo asado en salsa con patatas asadas Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">Crema de zanahoria Hamburguesa al horno con verduras Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con judías salteadas Yogur y pan</p>
11	12	13	14	15	VE: 3558/851 GT: 31 GS: 6 HC: 102 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 3 <p style="text-align: center;">Crema de calabaza Lomo adobado con patatas fritas Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p style="text-align: center;">Sopa de lluvia Pollo en salsa con zanahorias salteadas Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">Macarrones con salsa de tomate Bacalao al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">Arroz a la cubana Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan</p>
18	19	20	21	22	VE: 3546/848 GT: 32 GS: 7 HC: 102 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 3 <p style="text-align: center;">Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">Crema de calabacín Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan</p> <p style="text-align: center;">Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la meuniere con zanahorias baby Yogur y pan</p>
25	26	27	28	29	VE: 3009/720 GT: 20 GS: 5 HC: 103 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 3 <p style="text-align: center;">Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">Cocido andaluz con chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan</p> <p style="text-align: center;">Crema de zanahoria Estofado a la jardinera Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">Espirales al pomodoro Bacalao al pil pil con zanahorias salteadas Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">Sopa de fideos Lomo en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan</p>