

MES: Octubre 2021

COLEGIO: IRLANDESAS NTRA. SRA. DE LORETO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1 Sopa de estrellas Pechuga de pavo al horno con zanahorias baby Yogur y pan	VE: 2061/493 GT: 13 GS: 5 HC: 63 AZ: 16 PROT: 30 SAL: 3
4 Lentejas a la riojana Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	5 Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	6 Gazpacho Lomo asado en salsa con patatas asadas Fruta y pan	7 Crema de zanahoria Hamburguesa al horno con verduras Fruta y pan	8 Espaguetis con salsa de tomate Filete de pavo en salsa con judías salteadas Yogur y pan	VE: 3365/805 GT: 28 GS: 6 HC: 108 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3
11 Crema de calabaza Lomo adobado con patatas fritas Fruta y pan	12 FESTIVO	13 Sopa de lluvia Pollo en salsa con zanahorias salteadas Fruta y pan	14 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	VE: 3277/784 GT: 27 GS: 6 HC: 101 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3
18 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan	19 Crema de calabacín Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan	20 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	21 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas Fruta y pan	22 Coditos con salsa de tomate Hamburguesa al horno con zanahorias baby Yogur y pan	VE: 3270/782 GT: 28 GS: 7 HC: 97 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 3
25 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Cocido andaluz con chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	27 Crema de zanahoria Estofado a la jardinera Fruta y pan	28 Espirales al pomodoro Pollo en salsa con zanahorias salteadas Fruta y pan	29 Sopa de fideos Lomo en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan	VE: 3049/729 GT: 20 GS: 5 HC: 103 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 3