

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

MES: Enero 2022

COLEGIO: IRLANDESAS NTRA. SRA. DE LORETO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p align="center"><b>VACACIONES</b></p>	<p>4</p> <p align="center"><b>VACACIONES</b></p>	<p>5</p> <p align="center"><b>VACACIONES</b></p>	<p>6</p> <p align="center"><b>VACACIONES</b></p>	<p>7</p> <p align="center"><b>VACACIONES</b></p>	<p>VE: 0/0</p> <p>GT: 0</p> <p>GS: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>AZ: 0</p> <p>PROT: 0</p> <p>SAL: 0</p>
<p>10</p> <p>Lentejas a la riojana Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con guisantes Yogur y pan</p>	<p>12</p> <p>Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan</p>	<p>13</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>14</p> <p>Espirales con tomate Filete de merluza en salsa verde con patatas fritas Yogur y pan</p>	<p>VE: 2971/711</p> <p>GT: 22</p> <p>GS: 5</p> <p>HC: 93</p> <p>AZ: 22</p> <p>PROT: 36</p> <p>SAL: 3</p>
<p>17</p> <p>Crema de calabaza Estofado de cerdo con patatas dólar Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Pollo empanado con judías verdes salteadas Yogur y pan</p>	<p>19</p> <p>Alubias guisadas Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>20</p> <p>Sopa de cocido Lomo en salsa con verduras Fruta y pan</p>	<p>21</p> <p>Arroz tres delicias Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan</p>	<p>VE: 3141/751</p> <p>GT: 23</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 97</p> <p>AZ: 22</p> <p>PROT: 39</p> <p>SAL: 3</p>
<p>24</p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>25</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo con verduras Fruta y pan</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos estofados Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>28</p> <p>Paella Bacalao al horno con patatas al vapor Yogur y pan</p>	<p>VE: 3441/823</p> <p>GT: 31</p> <p>GS: 5</p> <p>HC: 103</p> <p>AZ: 21</p> <p>PROT: 34</p> <p>SAL: 3</p>
<p>31</p> <p>Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabacín) San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>					<p>VE: 3152/754</p> <p>GT: 31</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 106</p> <p>AZ: 31</p> <p>PROT: 16</p> <p>SAL: 3</p>