

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2022

COLEGIO: IRLANDESAS NTRA. SRA. DE LORETO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 Gazpacho Hamburguesa al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	2 Arroz a la cubana Albóndigas en salsa con guisantes Fruta y pan	3 Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	VE: 3655/874 GT: 29 GS: 8 HC: 116 AZ: 25 PROT: 43 SAL: 3
6 Sopa de fideos Estofado de cerdo con verduras Fruta y pan	7 Salmorejo Lomo en salsa con judías salteadas Yogur y pan	8 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Flamenquines con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	9 Crema de zanahoria Pollo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	10 Puchero Filete de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	VE: 2991/716 GT: 25 GS: 6 HC: 88 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
13 Lentejas a la campesina Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	14 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas al vapor Yogur y pan	15 Coditos a la boloñesa Filete de merluza en salsa verde con zanahorias salteadas Fruta y pan	16 FESTIVO	17 Arroz tres delicias Lomo en salsa con judías salteadas Yogur y pan	VE: 3049/730 GT: 20 GS: 4 HC: 102 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 1
20 Crema de zanahoria y calabaza Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan	21 Sopa de letras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	22 Garbanzos estofados Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	23 Arroz a la cubana Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	24 Tallarines con salsa de tomate Delicias de bacalao con zanahoria al vapor Yogur y pan	VE: 3480/832 GT: 32 GS: 6 HC: 103 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 2
27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0