

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: IRLANDESAS NTRA. SRA. DE LORETO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	2 Sopa de ave con pasta Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	4 Crema de verduras Hamburguesa al horno con arroz pilaf Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	5 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	6 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2634/630 GT: 17 GS: 4 HC: 86 AZ: 17 PROT: 35 SAL: 1
7 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	8 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	9 Espaguetis a la napolitana Chispas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	10 Alubias estofadas con chorizo Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	11 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	12 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3027/724 GT: 21 GS: 5 HC: 97 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 1
14 Tallarines a la napolitana Lomo adobado con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	15 Crema de verduras Calamares a la romana con arroz pilaf Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)	16 Sopa de ave con pasta Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	17 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	18 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	19 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	20 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2928/701 GT: 19 GS: 3 HC: 99 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 1
21 Sopa de ave con pasta Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	22 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	23 Macarrones con salsa de tomate Delicias de bacalao con guisantes Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	24 Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	25 Crema de verduras Empanadillas de atún con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta)	26 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	27 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2991/716 GT: 24 GS: 4 HC: 96 AZ: 19 PROT: 31 SAL: 1
28 Coditos con salsa de tomate Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	29 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	30 Sopa de ave con pasta Pollo asado al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)					VE: 3044/728 GT: 23 GS: 4 HC: 96 AZ: 16 PROT: 33 SAL: 1

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES