

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: IRLANDESAS NTRA. SRA. DE LORETO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 FESTIVO	2 Sopa de ave con pasta Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada y pan (sin gluten)	3 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (sin gluten)	4 Crema de verduras Hamburguesa al horno con arroz pilaf Fruta de temporada y pan (sin gluten)	VE: 2797/669 GT: 23 GS: 6 HC: 85 AZ: 16 PROT: 37 SAL: 2
7 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y pan (sin gluten)	8 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Yogur y pan (sin gluten)	9 Espaguetis a la napolitana Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (sin gluten)	10 Alubias guisadas Filete de pavo en salsa con ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan (sin gluten)	11 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (sin gluten)	VE: 3095/740 GT: 26 GS: 7 HC: 95 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 2
14 Macarrones a la napolitana Lomo adobado con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan (sin gluten)	15 Crema de verduras Nuggets de pollo con arroz pilaf Yogur y pan (sin gluten)	16 Sopa de ave con pasta Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta de temporada y pan (sin gluten)	17 Garbanzos estofados Pavo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten)	18 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (sin gluten)	VE: 3064/733 GT: 24 GS: 6 HC: 98 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 2
21 Sopa de ave con pasta Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan (sin gluten)	22 Lentejas a la riojana Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten)	23 Macarrones con salsa de tomate Nuggets de pollo con guisantes Fruta de temporada y pan (sin gluten)	24 Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten)	25 Crema de verduras Pechuga de pavo al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan (sin gluten)	VE: 2852/682 GT: 26 GS: 6 HC: 85 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 2
28 Macarrones con salsa de tomate Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (sin gluten)	29 Garbanzos estofados Lomo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten)	30 Sopa de ave con pasta Pollo asado al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan (sin gluten)			VE: 3198/765 GT: 29 GS: 6 HC: 93 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 2