

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	3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan	4 Crema de verduras Hamburguesa al horno con arroz pilaf Fruta de temporada y pan	VE: 2616/626 GT: 17 GS: 3 HC: 85 AZ: 15 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	8 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Yogur de soja y pan	9 Espaguetis a la napolitana Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	10 Alubias estofadas con chorizo Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	11 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	VE: 3031/725 GT: 20 GS: 4 HC: 97 AZ: 16 PROT: 36 SAL: 2
14 Tallarines a la napolitana Lomo adobado con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan	15 Crema de verduras Nuggets de pollo con arroz pilaf Yogur de soja y pan	16 Sopa de ave con pasta Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta de temporada y pan	17 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	18 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	VE: 3018/722 GT: 20 GS: 2 HC: 100 AZ: 15 PROT: 35 SAL: 2
21 Sopa de ave con pasta Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan	22 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	23 Macarrones con salsa de tomate Nuggets de pollo con guisantes Fruta de temporada y pan	24 Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan	25 Crema de verduras Pechuga de pavo al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan	VE: 2722/651 GT: 18 GS: 2 HC: 89 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 2
28 Coditos con salsa de tomate Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	29 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan	30 Sopa de ave con pasta Pollo asado al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan			VE: 2970/711 GT: 22 GS: 3 HC: 93 AZ: 15 PROT: 35 SAL: 1