

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 y pan	4 Crema de verduras Hamburguesa al horno con arroz pilaf Fruta de temporada y pan	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	8 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	9 Espaguetis salteados Chispas de merluza 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 y pan	11 Arroz salteado Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	VE: 2878/689 GT: 20 GS: 5 HC: 92 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 1
14 Tallarines salteados Lomo adobado con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan	15 Crema de verduras Calamares a la romana con arroz pilaf Yogur 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 y pan	18 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	VE: 2816/674 GT: 18 GS: 3 HC: 96 AZ: 17 PROT: 33 SAL: 1
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 y pan	23 Macarrones salteados Delicias de bacalao 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 y pan	25 Crema de verduras Empanadillas de atún con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan	VE: 3031/725 GT: 23 GS: 4 HC: 98 AZ: 18 PROT: 31 SAL: 1
28 Coditos salteados Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	29 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	30 Sopa de ave con pasta Pollo asado al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan			VE: 3031/725 GT: 22 GS: 3 HC: 98 AZ: 17 PROT: 33 SAL: 1