

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Enero 2023

**COLEGIO:** IRLANDESAS NTRA. SRA. DE LORETO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<b>2</b>  <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	<b>3</b>  <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	<b>4</b>  <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	<b>5</b>  <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	<b>6</b>  <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>9</b> Tallarines a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	<b>10</b> Garbanzos estofados Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Yogur y pan	<b>11</b> Sopa de ave con pasta Jamoncitos de pollo en salsa con zanahoria al vapor Fruta de temporada y pan	<b>12</b> Lentejas estofadas con chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan	<b>13</b> Crema de verduras Lomo en salsa con patatas fritas Fruta de temporada y pan	VE: 2902/694 GT: 19 GS: 4 HC: 94 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 1
<b>16</b> Arroz tres delicias San Jacobo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	<b>17</b> Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	<b>18</b> Coditos pomodoro con queso rallado Merluza en salsa marinera con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan	<b>19</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan	<b>20</b> Sopa de ave con pasta Contramuslo de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan	VE: 3045/729 GT: 24 GS: 6 HC: 92 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 1
<b>23</b> Macarrones con boloñesa de atún Lomo adobado con judías salteadas Fruta de temporada y pan	<b>24</b> Crema de verduras Calamares a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	<b>25</b> Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan	<b>26</b> Arroz con salsa de tomate Rodaja de merluza en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan	<b>27</b> <b>JORNADA ALICANTE</b> Fideuá Pollo asado Alicantino Postre especial y pan	VE: 3174/759 GT: 23 GS: 4 HC: 104 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 1
<b>30</b> Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con arroz pilaf Fruta de temporada y pan	<b>31</b> Lentejas estofadas con chorizo Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan				VE: 3485/834 GT: 32 GS: 9 HC: 107 AZ: 21 PROT: 27 SAL: 2