

MES: Enero 2023

COLEGIO: IRLANDESAS NTRA. SRA. DE LORETO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 VACACIONES NAVIDAD	3 VACACIONES NAVIDAD	4 VACACIONES NAVIDAD	5 VACACIONES NAVIDAD	6 VACACIONES NAVIDAD	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Tallarines salteados Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	10 Garbanzos estofados Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Yogur y pan	11 Sopa de ave con pasta Jamoncitos de pollo en salsa con zanahoria al vapor Fruta de temporada y pan	12 Lentejas estofadas con chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan	13 Crema de verduras Lomo en salsa con patatas fritas Fruta de temporada y pan	VE: 2790/667 GT: 19 GS: 3 HC: 90 AZ: 17 PROT: 33 SAL: 1
16 Arroz tres delicias San Jacobo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	17 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	18 Coditos salteados Merluza en salsa marinera con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan	19 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan	20 Sopa de ave con pasta Contramuslo de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan	VE: 3000/718 GT: 23 GS: 6 HC: 93 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 2
23 Macarrones salteados Lomo adobado con judías salteadas Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras Calamares a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	25 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan	26 Arroz salteado Rodaja de merluza en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan	27 JORNADA ALICANTE Fideuá Pollo asado Alicantino Postre especial y pan	VE: 3137/751 GT: 23 GS: 4 HC: 103 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 1
30 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con arroz pilaf Fruta de temporada y pan	31 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