

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

MES: Enero 2023

COLEGIO: IRLANDESAS NTRA. SRA. DE LORETO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	3 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	4 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	5 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	6 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Tallarines a la napolitana Fingers de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	10 Garbanzos estofados Filete de pavo en salsa 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: 3008/720 GT: 18 GS: 4 HC: 94 AZ: 18 PROT: 36 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 pomodoro con queso rallado Lomo a la plancha 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: 3008/720 GT: 25 GS: 7 HC: 90 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 2
23 Macarrones salteados Lomo adobado con judías salteadas Fruta de temporada y pan	24 Crema de verduras Fingers de pollo 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 con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan	27 <b>JORNADA ALICANTE</b> Pasta salteada Pollo asado Alicantino Postre especial y pan	VE: 3190/763 GT: 20 GS: 4 HC: 104 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 1
30 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con arroz pilaf Fruta de temporada y pan	31 Lentejas estofadas con chorizo Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan				VE: 3513/840 GT: 33 GS: 8 HC: 105 AZ: 19 PROT: 30 SAL: 2