

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2023

COLEGIO: IRLANDESAS NTRA. SRA. DE LORETO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	2 Sopa de pasta Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	3 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan	VE: 2978/712 GT: 25 GS: 6 HC: 95 AZ: 19 PROT: 27 SAL: 2
6 Crema de verduras Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan	7 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan	8 Sopa de estrellas Pollo asado al limón con zanahoria al vapor Fruta de temporada y pan	9 Lentejas estofadas con chorizo Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	10 Tallarines a la napolitana Rodaja de merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada y pan	VE: 2996/717 GT: 22 GS: 4 HC: 98 AZ: 17 PROT: 32 SAL: 2
13 Vichyssoise Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan	14 Lentejas a la campesina San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	15 Sopa de ave con pasta Pollo asado al jugo con patatas fritas Fruta de temporada y pan	16 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	17 Coditos con salsa de tomate Medallón de merluza al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan	VE: 3095/740 GT: 25 GS: 6 HC: 97 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 2
20 Sopa de ave con pasta Nuggets de pollo con zanahorias baby Fruta de temporada y pan	21 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan	22 Arroz tres delicias Medallón de merluza en salsa de zanahorias con guisantes Fruta de temporada y pan	23 Crema de zanahoria Lomo adobado con arroz pilaf Yogur y pan	24 Macarrones al pomodoro Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	VE: 3134/750 GT: 23 GS: 4 HC: 105 AZ: 20 PROT: 30 SAL: 2
27 Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan	28 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan	29 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	30 JORNADA GASTRONOMICA Sopa de picadillo Calamares a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Postre especial y pan	31 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y pan	VE: 2833/678 GT: 19 GS: 3 HC: 95 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 1