



Irish School

Julio 2023

Menú No Leche



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Kcal 750 Glú 104 Líp 20 Pro 42 1° Patatas a la riojana 2° Albóndigas caseras de ternera sin leche con champiñones Postre Fruta Pan	4 Kcal 814 Glú 105 Líp 26 Pro 45 1° Lentejas con zanahoria 2° Merluza rebozada harina de maíz con pimientos Postre Yogur soja Pan	5 Kcal 660 Glú 79 Líp 23 Pro 37 1° Crema de calabaza 2° Lomo adobado de cerdo con pimientos Postre Fruta Pan	6 Kcal 915 Glú 135 Líp 33 Pro 25 1° Arroz con tomate 2° Tortilla de patata Postre Fruta Pan	7 Kcal 837 Glú 105 Líp 26 Pro 52 1° Alubias rojas con chorizo 2° Bacalao al horno Postre Yogur soja Pan
10 Kcal 916 Glú 116 Líp 31 Pro 49 1° Espaguetis al ajillo 2° Pechuga de pollo plancha con chips Postre Fruta Pan	11 Kcal 926 Glú 112 Líp 38 Pro 39 1° Garbanzos con zanahoria 2° Tortilla de patata con ensalada Postre Yogur soja Pan	12 Kcal 799 Glú 110 Líp 35 Pro 17 1° Patatas en salsa verde 2° Filete de ternera con lechuga Postre Fruta Pan	13 Kcal 660 Glú 79 Líp 23 Pro 37 1° Puré de verduras 2° Lomo adobado de cerdo con pimientos Postre Fruta Pan	14 Kcal 939 Glú 104 Líp 42 Pro 44 1° Lentejas con verduras 2° Merluza rebozada harina de maíz con mahonesa Postre Yogur soja Pan
17 Kcal 871 Glú 139 Líp 20 Pro 40 1° Arroz con tomate 2° Albóndigas caseras de ternera sin leche con champiñones Postre Fruta Pan	18 Kcal 919 Glú 89 Líp 37 Pro 51 1° Puré de verduras 2° Pollo asado con chips Postre Yogur soja Pan	19 Kcal 807 Glú 103 Líp 27 Pro 43 1° Lentejas con chorizo 2° Merluza rebozada harina de maíz con ensalada Postre Fruta Pan	20 Kcal 891 Glú 116 Líp 33 Pro 32 1° Macarrones con tomate 2° Lomo adobado de cerdo con ensalada Postre Yogur soja Pan	21 Kcal 796 Glú 107 Líp 34 Pro 19 1° Patatas a la riojana 2° Guisado de pavo en salsa Postre Fruta Pan
24 Kcal 992 Glú 103 Líp 34 Pro 62 1° Lentejas con chorizo 2° Pollo asado con ensalada Postre Yogur soja Pan	25 FIESTA	26 Kcal 732 Glú 101 Líp 20 Pro 40 1° Patatas a la riojana 2° Hamburguesa de ternera sin leche con ketchup Postre Fruta Pan	27 Kcal 826 Glú 101 Líp 30 Pro 43 1° Puré de verduras 2° Lomo adobado de cerdo con chips Postre Yogur soja Pan	28 Kcal 744 Glú 102 Líp 24 Pro 38 1° Alubias blancas con verduras 2° Bacalao al horno con pisto Postre Fruta Pan
31 FIESTA				