



Irish School
Julio 2024
Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal 750 Glú 104 Líp 20 Pro 42 1° Patatas a la riojana 2° Albóndigas con champiñones Postre Fruta Pan	2 Kcal 814 Glú 105 Líp 26 Pro 45 1° Lentejas con zanahoria 2° Merluza a la romana con pimientos Postre Yogur Pan	3 Kcal 660 Glú 79 Líp 23 Pro 37 1° Crema de calabaza 2° Lomo adobado de cerdo con pimientos Postre Fruta Pan	4 Kcal 915 Glú 135 Líp 33 Pro 25 1° Arroz con tomate 2° Tortilla de patata Postre Fruta Pan	5 Kcal 837 Glú 105 Líp 26 Pro 52 1° Alubias rojas con chorizo 2° Bacalao al horno Postre Helado Pan
8 Kcal 916 Glú 116 Líp 31 Pro 49 1° Espaguetis al ajillo 2° Pechuga de pollo con chips Postre Fruta Pan	9 Kcal 926 Glú 112 Líp 38 Pro 39 1° Garbanzos con zanahoria 2° Tortilla de patata con ensalada Postre Yogur Pan	10 Kcal 799 Glú 110 Líp 35 Pro 17 1° Patatas en salsa verde 2° San jacob con lechuga Postre Fruta Pan	11 Kcal 660 Glú 79 Líp 23 Pro 37 1° Puré de verduras 2° Lomo adobado de cerdo con pimientos Postre Fruta Pan	12 Kcal 939 Glú 104 Líp 42 Pro 44 1° Lentejas con verduras 2° Merluza a la romana con mahonesa Postre Helado Pan
15 Kcal 871 Glú 139 Líp 20 Pro 40 1° Arroz con tomate 2° Albóndigas con champiñones Postre Fruta Pan	16 Kcal 919 Glú 89 Líp 37 Pro 51 1° Puré de verduras 2° Pollo asado con chips Postre Yogur Pan	17 Kcal 807 Glú 103 Líp 27 Pro 43 1° Lentejas con chorizo 2° Merluza a la romana con ensalada Postre Fruta Pan	18 Kcal 891 Glú 116 Líp 33 Pro 32 1° Macarrones con tomate 2° Salchichas al horno con ensalada Postre Yogur Pan	19 Kcal 796 Glú 107 Líp 34 Pro 19 1° Patatas a la riojana 2° Croquetas/Empanadillas Postre Fruta Pan
22 Kcal 992 Glú 103 Líp 34 Pro 62 1° Lentejas con chorizo 2° Pollo asado con ensalada Postre Natillas Pan	23 Kcal 826 Glú 101 Líp 30 Pro 43 1° Puré de verduras 2° Lomo adobado de cerdo con chips Postre Yogur Pan	24 Kcal 732 Glú 101 Líp 20 Pro 40 1° Patatas a la riojana 2° Hamburguesa con ketchup Postre Fruta Pan	25 FESTIVO	26 Kcal 744 Glú 102 Líp 24 Pro 38 1° Macarrones con tomate 2° Bacalao al horno con pisto Postre Fruta Pan
29 Kcal 799 Glú 110 Líp 35 Pro 17 1° Arroz con tomate 2° Chuleta de cerdo con pimientos Postre Fruta Pan	30 Kcal 916 Glú 116 Líp 31 Pro 49 1° Alubias blancas con verduras 2° Merluza a la romana con ensalada Postre yogur Pan	31 FESTIVO		