



Lunes

Martes

Irish School

Julio 2023
Menú Basal

Miércoles

Jueves



Viernes

3 Kcal 750 Glú 104 Líp 20 Pro 42 1° Patatas a la riojana 2° Albóndigas con champiñones Postre Fruta Pan	4 Kcal 814 Glú 105 Líp 26 Pro 45 1° Lentejas con zanahoria 2° Merluza a la romana con pimientos Postre Yogur 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 Helado Pan
10 Kcal 916 Glú 116 Líp 31 Pro 49 1° Espaguetis al ajillo 2° Pechuga de pollo 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 Pan	12 Kcal 799 Glú 110 Líp 35 Pro 17 1° Patatas en salsa verde 2° San jacob 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 a la romana con mahonesa Postre Helado Pan
17 Kcal 871 Glú 139 Líp 20 Pro 40 1° Arroz con tomate 2° Albóndigas 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 Pan	19 Kcal 807 Glú 103 Líp 27 Pro 43 1° Lentejas con chorizo 2° Merluza a la romana con ensalada Postre Fruta Pan	20 Kcal 891 Glú 116 Líp 33 Pro 32 1° Macarrones con tomate 2° Salchichas al horno con ensalada Postre Yogur Pan	21 Kcal 796 Glú 107 Líp 34 Pro 19 1° Patatas a la riojana 2° Croquetas/Empanadillas Postre Fruta Pan
24 Kcal 992 Glú 103 Líp 34 Pro 62 1° Lentejas con chorizo 2° Pollo asado con ensalada Postre Natillas Pan	25 FIESTA	26 Kcal 732 Glú 101 Líp 20 Pro 40 1° Patatas a la riojana 2° Hamburguesa 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 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				



Irish School July 2023 Menú Basal



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

3 Kcal 750 Glú 104 Lip 20 Pro 42 1° Potatoes riojana's style 2° Albondigas with mushrooms Postre Fruit Bread	4 Kcal 814 Glú 105 Lip 26 Pro 45 1° Lentils with carrot 2° Hake with peppers Postre Yogur Bread	5 Kcal 660 Glú 79 Lip 23 Pro 37 1° Pumpkin kream 2° Pickled meat with peppers Postre Fruit Bread	6 Kcal 915 Glú 135 Lip 33 Pro 25 1° Rice with tomato sauce 2° Omelette Postre Fruit Bread	7 Kcal 837 Glú 105 Lip 26 Pro 52 1° Red beans with chorizo 2° Roast cod Postre Ice cream Bread
10 Kcal 916 Glú 116 Lip 31 Pro 49 1° Garlic spaguetti 2° Chicken breast with chips Postre Fruit Bread	11 Kcal 926 Glú 112 Lip 38 Pro 39 1° Chickpeas with carrot 2° Omelette with salad Postre Yogur Bread	12 Kcal 799 Glú 110 Lip 35 Pro 17 1° Green sauce potatoes 2° San jacobó with lettuce Postre Fruit Bread	13 Kcal 660 Glú 79 Lip 23 Pro 37 1° Mashed vegetables 2° Pickled meat with peppers Postre Fruit Bread	14 Kcal 939 Glú 104 Lip 42 Pro 44 1° Lentils with vegetables 2° Hake with mayonnaise Postre Ice cream Bread
17 Kcal 871 Glú 139 Lip 20 Pro 40 1° Rice with tomato sauce 2° Albondigas with mushrooms Postre Fruit Bread	18 Kcal 919 Glú 89 Lip 37 Pro 51 1° Mashed vegetables 2° Roast chicken with chips Postre Yogur Bread	19 Kcal 807 Glú 103 Lip 27 Pro 43 1° Lentils with chorizo 2° Hake with mayonnaise Postre Fruit Bread	20 Kcal 891 Glú 116 Lip 33 Pro 32 1° Macaroni with tomato 2° Sausages with salad Postre Yogur Bread	21 Kcal 796 Glú 107 Lip 34 Pro 19 1° Potatoes riojana's style 2° Croquettes and dumplings Postre Fruit Bread
24 Kcal 992 Glú 103 Lip 34 Pro 62 1° Lentils with chorizo 2° Roast chicken with salad Postre Custard Bread	25 HOLIDAY	26 Kcal 732 Glú 101 Lip 20 Pro 40 1° Potatoes riojana's style 2° Hamburger with ketchup Postre Fruit Bread	27 Kcal 826 Glú 101 Lip 30 Pro 43 1° Mashed vegetables 2° Loin with chips Postre Yogur Bread	28 Kcal 744 Glú 102 Lip 24 Pro 38 1° White beans with vegetables 2° Cod with pisto Postre Fruit Bread
31 HOLIDAY				