

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: COLEGIO TORREVELO-PEÑALABRA

SECUNDARIA /BACHILLER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
8 Coditos a la carbonara o Crema de puerros Estofado de pavo con salteado de verduras o Merluza a la romana Fruta o Postre lácteo y pan	9 Patatas estofadas con calamares o Espinacas salteadas Hamburguesa al horno con patatas al vapor o Lomo de caella al horno con salsa de tomate Postre lácteo o Fruta y pan	10 Sopa de pollo casera o Gratén de coliflor con bechamel Pescado fresco con ensalada o Lomo fresco a la plancha con patatas fritas Fruta o Postre lácteo y pan	11 Garbanzos estofados o Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada o Pimientos rellenos de bacalao Postre lácteo o Fruta y pan	12 Judías verdes salteadas o Ensaladilla rusa Bacalao al horno con ensalada o Huevos fritos con patatas fritas Fruta o Postre lácteo y pan
15 Crema de calabaza o Arroz blanco con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor o Rape a la marinera Fruta o Postre lácteo y pan	16 Alubias pintas estofadas o Menestra de verduras salteadas con jamón Tortilla de patatas con ensalada o Cinta de lomo empanada con champiñones Postre lácteo o Fruta y pan	17 Macarrones con boloñesa de chorizo o Salteado de acelgas con patatas Merluza a la romana con ensalada o Costillas asadas con salsa barbacoa Fruta o Postre lácteo y pan	18 Salteado de guisantes con jamón o Sopa castellana Escalope de cerdo con pimientos o Bacalao al horno con pimientos Postre lácteo o Fruta y pan	19 Lentejas estofadas con verduras o Judías verdes salteadas Filete de perca en salsa verde con ensalada o Gratén de huevos con atún con salsa de tomate Fruta o Postre lácteo y pan
22 Arroz tres delicias o Crema de mariscos Salchichas frescas con ensalada o Revuelto de jamón y champiñón Fruta o Postre lácteo y pan	23 Patatas a la riojana o Brócoli salteado Filete de merluza a la plancha con pimientos o Contramuslo de pollo al horno con pimientos Postre lácteo o Fruta y pan	24 Sopa de estrellas o Cocido montañés Albóndigas en salsa con ensalada o Caella en salsa con ensalada Fruta o Postre lácteo y pan	25 Potaje de garbanzos o Repollo salteado Estofado de ternera con patatas dado o Varitas de merluza Postre lácteo o Fruta y pan	26 Crema de zanahoria o Porrusalda Tortilla francesa con patatas fritas o Filete de perca a la romana Fruta o Postre lácteo y pan
29 Crema de calabacín o Patatas a la importancia Cinta de lomo empanada con champiñones o Tortilla de patata y calabacín con ensalada Fruta o Postre lácteo y pan	30 Lentejas estofadas con chorizo o Verduras salteadas Merluza a la romana con ensalada o Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre lácteo o Fruta y pan			