

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2022

COLEGIO: FOMENTO TORREVELO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	4	5	6	7
<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
10 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	11 Alubias pintas estofadas o Menestra de verdura salteada con jamón Tortilla de patatas con ensalada o Cinta de lomo empanada con champiñones Postre lácteo o Fruta y pan	12 Códigos con boloñesa de chorizo o Salteado de espinacas con patatas Merluza a la romana con ensalada o Costillas asadas con salsa barbacoa Fruta o Postre lácteo y pan	13 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	14 Lentejas estofadas con verduras o Judías verdes salteadas Filete de perca en salsa verde con ensalada o Gratén de huevos con tomate con atún Fruta o Postre lácteo y pan
17 Arroz tres delicias o Crema de mariscos Salchichas frescas con ensalada o Revuelto de jamón y champiñón Fruta o Postre lácteo y pan	18 Patatas a la riojana o Brócoli salteado Filete de merluza al horno con guisantes o Contramuslo de pollo al horno con pimientos Postre lácteo o Fruta y pan	19 Sopa de estrellas o Cocido montañés Albóndigas en salsa con ensalada o Caella en salsa con ensalada Fruta o Postre lácteo y pan	20 Potaje de garbanzos o Repollo salteado Estofado de ternera con patatas dado o Varitas de merluza Postre lácteo o Fruta y pan	21 Crema de zanahoria o Porrusalda Tortilla francesa con patatas fritas o Filete de perca a la romana Fruta o Postre lácteo y pan
24 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	25 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	26 Menestra de verduras salteadas o Arroz con salchichas Libritos de jamón y queso con ensalada o Rape al horno con tomate al horno Fruta o Postre lácteo y pan	27 Espaguetis a la boloñesa o Periñaca Pollo al chilindrón con pimientos o Lasaña Postre lácteo o Fruta y pan	28 Alubias estofadas con verduras o Coliflor salteada Bacalao en salsa de pimientos rojos o Huevos rellenos de atún Fruta o Postre lácteo y pan
31 Porrusalda o Espaguetis a la carbonara Hamburguesa de ternera con salsa de tomate o Merluza a la romana con alcachofas salteadas Fruta o Postre lácteo y pan				

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2022

COLEGIO: FOMENTO PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 <b>NO LECTIVO</b>	4 <b>NO LECTIVO</b>	5 <b>NO LECTIVO</b>	6 <b>FESTIVO</b>	7 <b>NO LECTIVO</b>
10 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	11 Alubias pintas estofadas o Menestra de verdura salteada con jamón Tortilla de patatas con ensalada o Cinta de lomo empanada con champiñones Postre lácteo o Fruta y pan	12 Códigos con boloñesa de chorizo o Salteado de espinacas con patatas Merluza a la romana con ensalada o Costillas asadas con salsa barbacoa Fruta o Postre lácteo y pan	13 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	14 Lentejas estofadas con verduras o Judías verdes salteadas Filete de perca en salsa verde con ensalada o Gratén de huevos con tomate con atún Fruta o Postre lácteo y pan
17 Arroz tres delicias o Crema de mariscos Salchichas frescas con ensalada o Revuelto de jamón y champiñón Fruta o Postre lácteo y pan	18 Patatas a la riojana o Brócoli salteado Filete de merluza al horno con guisantes o Contramuslo de pollo al horno con pimientos Postre lácteo o Fruta y pan	19 Sopa de estrellas o Cocido montañés Albóndigas en salsa con ensalada o Caella en salsa con ensalada Fruta o Postre lácteo y pan	20 Potaje de garbanzos o Repollo salteado Estofado de ternera con patatas dado o Varitas de merluza Postre lácteo o Fruta y pan	21 Crema de zanahoria o Porrusalda Tortilla francesa con patatas fritas o Filete de perca a la romana Fruta o Postre lácteo y pan
24 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	25 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	26 Menestra de verduras salteadas o Arroz con salchichas Libritos de jamón y queso con ensalada o Rape al horno con tomate al horno Fruta o Postre lácteo y pan	27 Espaguetis a la boloñesa o Periñaca Pollo al chilindrón con pimientos o Lasaña Postre lácteo o Fruta y pan	28 Alubias estofadas con verduras o Coliflor salteada Bacalao en salsa de pimientos rojos o Huevos rellenos de atún Fruta o Postre lácteo y pan
31 Porrusalda o Espaguetis a la carbonara Hamburguesa de ternera con salsa de tomate o Merluza a la romana con alcachofas salteadas Fruta o Postre lácteo y pan				