

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1	2
			NO LECTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	Coditos salteados Caella en salsa de tomate Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y atún Postre lácteo y pan
12	13	14	15	16
Arroz blanco con tomate o Crema de puerros Estofado de pavo con verduras o Merluza a la romana con verduras Fruta o Postre lácteo y pan	Patatas estofadas con calamares o Espinacas salteadas Tortilla francesa con ensalada o Rape al horno con ensalada de tomate Fruta o Postre lácteo y pan integral	Garbanzos estofados o Gratén de coliflor con bechamel Pescado fresco con ensalada o Pimientos rellenos de bacalao Postre lácteo o Fruta y pan	FESTIVO REGIONAL	Judías verdes salteadas o Alcachofas salteadas Bacalao con tomate con pimientos o Huevos fritos con patatas fritas Fruta o Postre lácteo y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras o Brócoli salteado Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor o Salmón a la plancha Fruta o Postre lácteo y pan	Alubias pintas estofadas o Menestra de verdura salteada con jamón Tortilla de patatas con champiñones o Filete de cerdo en salsa con champiñones Fruta o Postre lácteo y pan integral	Macarrones con boloñesa de chorizo o Salteado de espinacas con patatas Merluza a la romana con ensalada o Costillas asadas con salsa barbacoa Postre lácteo o Fruta y pan	Salteado de guisantes con jamón o Sopa castellana Escalope de cerdo con patatas al vapor o Bacalao al horno con pimientos Fruta o Postre lácteo y pan integral	Lentejas estofadas con verduras o Repollo salteado Lomo de caella al horno con patatas panaderas o Gratén de huevos Fruta o Postre lácteo y pan
26	27	28	29	30
Arroz tres delicias o Crema de mariscos Salchichas frescas con ensalada o Filete de perca al horno con ensalada Fruta o Postre lácteo y pan	Patatas a la riojana o Brócoli salteado Filete de merluza a la romana con guisantes o Contramuslo de pollo al horno con guisantes Fruta o Postre lácteo y pan integral	Sopa de estrellas o Ensaladilla rusa Albóndigas en salsa con patatas dado o Caella en salsa con guisantes Postre lácteo o Fruta y pan	Potaje de garbanzos o Judías verdes salteadas Estofado de ternera a la jardinera o Croquetas de jamón Fruta o Postre lácteo y pan integral	Crema de zanahoria o Patatas a la importancia Filete de merluza a la plancha con ensalada o Huevos fritos con patatas fritas Fruta o Postre lácteo y pan