

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2023

COLEGIO: FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

9

Crema de verduras o Judías verdes salteadas
Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor o Salmón a la plancha
Fruta o Postre lácteo y pan

10

Alubias pintas estofadas o Menestra de verdura salteada con jamón
Tortilla francesa con champiñones o Filete de cerdo en salsa con champiñones
Fruta o Postre lácteo y pan integral

11

Macarrones con boloñesa de chorizo o Salteado de espinacas con patatas
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate o Costillas asadas con salsa barbacoa
Postre lácteo o Fruta y pan

12

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

13

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

16

Arroz tres delicias o Crema de mariscos
Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate o Filete de perca a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta o Postre lácteo y pan

17

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

18

Sopa de estrellas o Cocido montañés
Albóndigas en salsa con patatas dado o Caella en salsa con ensalada de lechuga y tomate
Postre lácteo o Fruta y pan

19

Potaje de garbanzos o Judías verdes salteadas
Estofado de ternera a la jardinera o Croquetas de jamón
Fruta o Postre lácteo y pan integral

20

Crema de zanahoria o Patatas a la importancia
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate o Huevos fritos con patatas fritas
Fruta o Postre lácteo y pan

23

Guisantes salteados o Menestra de verduras salteadas
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate o Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta o Postre lácteo y pan

24

Lentejas estofadas con chorizo o Verduras salteadas
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate o Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta o Postre lácteo y pan integral

25

Crema de calabacín o Arroz con salchichas
Libritos de jamón y queso con patatas al vapor o Rape al horno con tomate al horno
Postre lácteo o Fruta y pan

26

Espaguetis a la boloñesa o Periñaca
Pollo al chilindrón con pimientos o Lasaña
Fruta o Postre lácteo y pan integral

27

Alubias estofadas con verduras o Coliflor salteada
Bacalao en salsa de pimientos rojos o Huevos rellenos de atún
Fruta o Postre lácteo y pan

30

Porrusalda o Judías verdes salteadas
Hamburguesa de ternera con salsa de tomate o Merluza a la romana
Fruta o Postre lácteo y pan

31

Garbanzos estofados o Crema de calabacín
Lomo de caella al horno con patatas panaderas o Filete de ternera con champiñones
Fruta o Postre lácteo y pan integral