

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Enero 2023

**COLEGIO:** FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<b>2</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>3</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>4</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>5</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>6</b>  <b>FESTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>9</b>  Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan	<b>10</b>  Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con champiñones Fruta y pan integral	<b>11</b>  Macarrones con boloñesa de chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	<b>12</b>  Salteado de guisantes con jamón Escalope de cerdo con patatas al vapor Fruta y pan integral	<b>13</b>  Lentejas estofadas con verduras Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan	VE: 3061/732 GT: 18 GS: 2 HC: 105 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 2
<b>16</b>  Arroz tres delicias Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	<b>17</b>  Patatas a la riojana Filete de merluza a la romana con guisantes Fruta y pan integral	<b>18</b>  Sopa de estrellas Albóndigas en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan	<b>19</b>  Potaje de garbanzos Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan integral	<b>20</b>  Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 3194/764 GT: 27 GS: 6 HC: 97 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
<b>23</b>  Guisantes salteados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	<b>24</b>  Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	<b>25</b>  Crema de calabacín Rape al horno con tomate al horno Postre lácteo y pan	<b>26</b>  Espaguetis a la boloñesa Pollo al chilindrón con pimientos Fruta y pan integral	<b>27</b>  Alubias estofadas con verduras Bacalao en salsa de pimientos rojos Fruta y pan	VE: 3163/757 GT: 20 GS: 3 HC: 104 AZ: 28 PROT: 43 SAL: 1
<b>30</b>  Porrusalda Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta y pan	<b>31</b>  Garbanzos estofados Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan integral				VE: 2743/656 GT: 12 GS: 2 HC: 110 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

**MES:** Enero 2023

**COLEGIO:** FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 <b>NO LECTIVO</b>	3 <b>NO LECTIVO</b>	4 <b>NO LECTIVO</b>	5 <b>NO LECTIVO</b>	6 <b>FESTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan	10 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con champiñones Fruta y pan integral	11 Macarrones con boloñesa de chorizo Costillas asadas con salsa barbacoa Postre lácteo y pan	12 Salteado de guisantes con jamón Escalope de cerdo con patatas al vapor Fruta y pan integral	13 Lentejas estofadas con verduras Gratén de huevos con patatas fritas Fruta y pan	VE: 3230/773 GT: 23 GS: 5 HC: 105 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 2
16 Arroz tres delicias Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	17 Patatas a la riojana Contramuslo de pollo al horno con guisantes Fruta y pan integral	18 Sopa de estrellas Albóndigas en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan	19 Potaje de garbanzos Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan integral	20 Crema de zanahoria Huevos fritos con patatas fritas Fruta y pan	VE: 3245/776 GT: 28 GS: 7 HC: 97 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2
23 Guisantes salteados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	24 Lentejas estofadas con chorizo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	25 Crema de calabacín Libritos de jamón y queso con patatas al vapor Postre lácteo y pan	26 Espaguetis a la boloñesa Pollo al chilindrón con pimientos Fruta y pan integral	27 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa Fruta y pan	VE: 2882/690 GT: 17 GS: 2 HC: 103 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 1
30 Porrusalda Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta y pan	31 Garbanzos estofados Filete de ternera con champiñones Fruta y pan integral				VE: 2730/653 GT: 15 GS: 3 HC: 105 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 3

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

MES: Enero 2023

COLEGIO: FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 <b>NO LECTIVO</b>	3 <b>NO LECTIVO</b>	4 <b>NO LECTIVO</b>	5 <b>NO LECTIVO</b>	6 <b>FESTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan	10 Menestra de verdura salteada con jamón Tortilla francesa con champiñones Fruta y pan integral	11 Macarrones con boloñesa de chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	12 Sopa castellana Escalope de cerdo con patatas al vapor Fruta y pan integral	13 Repollo salteado Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan	VE: 2734/654 GT: 18 GS: 3 HC: 91 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2
16 Crema de mariscos Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	17 Patatas a la riojana Filete de merluza a la romana Fruta y pan integral	18 Sopa de estrellas Albóndigas en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan	19 Puré de verduras Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan integral	20 Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2991/716 GT: 28 GS: 6 HC: 84 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2
23 Menestra de verduras salteadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	24 Verduras salteadas Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	25 Crema de calabacín Libritos de jamón y queso con patatas al vapor Postre lácteo y pan	26 Espaguetis a la boloñesa Pollo al chilindrón con pimientos Fruta y pan integral	27 Coliflor salteada Bacalao en salsa de pimientos rojos Fruta y pan	VE: 2847/681 GT: 25 GS: 4 HC: 84 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 1
30 Porrusalda Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta y pan	31 Crema de calabacín Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan integral				VE: 2395/573 GT: 13 GS: 2 HC: 92 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 1

MES: Enero 2023

COLEGIO: FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 <b>NO LECTIVO</b>	3 <b>NO LECTIVO</b>	4 <b>NO LECTIVO</b>	5 <b>NO LECTIVO</b>	6 <b>FESTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan	10 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con champiñones Fruta y pan integral	11 Macarrones con boloñesa de chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	12 Salteado de guisantes con jamón Escalope de cerdo con patatas al vapor Fruta y pan integral	13 Lentejas estofadas con verduras Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan	VE: 3023/723 GT: 17 GS: 2 HC: 106 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 1
16 Arroz tres delicias Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	17 Patatas a la riojana Filete de merluza a la romana con guisantes Fruta y pan integral	18 Sopa de estrellas Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y pan	19 Potaje de garbanzos Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan integral	20 Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 3157/755 GT: 26 GS: 6 HC: 98 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 2
23 Guisantes salteados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	24 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	25 Crema de calabacín Rape al horno con tomate al horno Fruta y pan	26 Espaguetis a la boloñesa Pollo al chilindrón con pimientos Fruta y pan integral	27 Alubias estofadas con verduras Bacalao en salsa de pimientos rojos Fruta y pan	VE: 3126/748 GT: 19 GS: 3 HC: 105 AZ: 28 PROT: 43 SAL: 1
30 Porrusalda Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta y pan	31 Garbanzos estofados Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan integral				VE: 2743/656 GT: 12 GS: 2 HC: 110 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1