

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2023

FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 Garbanzos estofados Pescado fresco con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	2 Sopa de estrellas Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	3 Judías verdes salteadas Albóndigas de merluza y pota en salsa con pimientos Fruta y pan	VE: 2642/632 GT: 20 GS: 4 HC: 92 AZ: 27 PROT: 28 SAL: 2
6 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan	7 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con champiñones Fruta y pan integral	8 Macarrones con boloñesa de chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	9 Salteado de guisantes con jamón Escalope de cerdo con patatas al vapor Fruta y pan integral	10 Lentejas estofadas con verduras Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan	VE: 3097/741 GT: 19 GS: 2 HC: 105 AZ: 27 PROT: 41 SAL: 2
13 Arroz tres delicias Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	14 Patatas a la riojana Merluza a la romana con guisantes Fruta y pan integral	15 Sopa de estrellas Albóndigas en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan	16 Potaje de garbanzos Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan integral	17 Crema de zanahoria Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 3250/778 GT: 29 GS: 6 HC: 97 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2
20 Guisantes salteados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	21 Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	22 Crema de calabacín Libritos de jamón y queso con patatas al vapor Postre lácteo y pan	23 Espaguetis a la boloñesa Pollo al chilindrón con pimientos Fruta y pan integral	24 Alubias estofadas con verduras Bacalao en salsa de pimientos rojos Fruta y pan	VE: 3238/775 GT: 24 GS: 3 HC: 114 AZ: 28 PROT: 42 SAL: 1
27 Porrusalda Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta y pan	28 Garbanzos estofados Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan integral	29 Sopa de pollo con fideos Chuleta de Sajonia con patatas Postre lácteo y pan	30 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	31 Crema de verduras Medallón de merluza al horno con pimientos Fruta y pan	VE: 2788/667 GT: 18 GS: 2 HC: 99 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2