

MES: Marzo 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 Garbanzos estofados Pescado fresco con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (sin gluten)	2 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	3 Judías verdes salteadas Huevos fritos con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2933/702 GT: 29 GS: 7 HC: 88 AZ: 24 PROT: 29 SAL: 2
6 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan (sin gluten)	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: 3111/744 GT: 20 GS: 3 HC: 104 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 2
13 Arroz tres delicias Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	14 Patatas a la riojana Contramuslo de pollo al horno con guisantes Fruta y pan (sin gluten)	15 Cocido montañés Albóndigas en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan (sin gluten)	16 Potaje de garbanzos Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan (sin gluten)	17 Crema de zanahoria Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	VE: 3402/814 GT: 31 GS: 9 HC: 98 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2
20 Guisantes salteados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	21 Verduras salteadas Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	22 Crema de calabacín Rape al horno con tomate al horno Postre lácteo y pan (sin gluten)	23 Periñaca Pollo al chilindrón con pimientos Fruta y pan (sin gluten)	24 Alubias estofadas con verduras Bacalao en salsa de pimientos rojos Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2834/678 GT: 23 GS: 5 HC: 92 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 1
27 Porrusalda Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten)	28 Garbanzos estofados Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten)	29 Arroz blanco con salsa de tomate Chuleta de Sajonia con patatas Postre lácteo y pan (sin gluten)	30 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	31 Crema de verduras Medallón de merluza al horno con pimientos Fruta y pan (sin gluten)	VE: 3094/740 GT: 23 GS: 4 HC: 109 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2

MES: Marzo 2023

FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 Garbanzos estofados Pescado fresco con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	2 Sopa de estrellas Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	3 Judías verdes salteadas Huevos fritos con patatas fritas Fruta y pan	VE: 2742/656 GT: 22 GS: 4 HC: 92 AZ: 26 PROT: 31 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 Fruta 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: 3060/732 GT: 18 GS: 2 HC: 106 AZ: 28 PROT: 40 SAL: 1
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 Fruta 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: 3213/769 GT: 28 GS: 6 HC: 98 AZ: 29 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 Rape al horno con tomate al horno Fruta 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: 3082/737 GT: 19 GS: 3 HC: 112 AZ: 28 PROT: 43 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 Fruta 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: 2751/658 GT: 17 GS: 1 HC: 100 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2

MES: Marzo 2023

FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Gratén de coliflor con bechamel
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

Alcachofas salteadas
Albóndigas de merluza y pota en
salsa con pimientos
Fruta y pan

6

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno con
patatas al vapor
Fruta y pan

7

Menestra de verdura salteada
con jamón
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

Sopa castellana
Escalope de cerdo con patatas
al vapor
Fruta y pan integral

10

Repollo salteado
Lomo de caella al horno con
patatas panaderas
Fruta y pan

13

Crema de mariscos
Salchichas frescas con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

14

Patatas a la riojana
Merluza a la romana
Fruta y pan integral

15

Sopa de estrellas
Albóndigas en salsa con patatas
dado
Postre lácteo y pan

16

Puré de verduras
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

20

Menestra de verduras salteadas
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

21

Verduras salteadas
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

Coliflor salteada
Bacalao en salsa de pimientos
rojos
Fruta y pan

27

Porrusalda
Hamburguesa de ternera con
salsa de tomate
Fruta y pan

28

Crema de calabacín
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

Salteado campestre
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

MES: Marzo 2023

FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 Garbanzos estofados Pechuga de pollo a la plancha 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 Huevos fritos con patatas fritas Fruta y pan	VE: 2833/678 GT: 24 GS: 5 HC: 91 AZ: 25 PROT: 33 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 Costillas asadas con salsa barbacoa 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 Gratén de huevos con patatas panaderas Fruta y pan	VE: 3263/781 GT: 23 GS: 5 HC: 106 AZ: 28 PROT: 40 SAL: 2
13 Arroz tres delicias Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	14 Patatas a la riojana Contramuslo de pollo al horno 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 Huevos fritos con patatas fritas Fruta y pan	VE: 3292/788 GT: 28 GS: 7 HC: 97 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 2
20 Guisantes salteados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	21 Lentejas estofadas con chorizo Pechuga de pollo a la plancha 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 Tortilla francesa Fruta y pan	VE: 2875/688 GT: 17 GS: 2 HC: 111 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 1
27 Porrusalda Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta y pan	28 Garbanzos estofados Filete de ternera con champiñones 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 Huevos fritos con pimientos Fruta y pan	VE: 2872/687 GT: 22 GS: 3 HC: 97 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Marzo 2023

FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
NO QUESO		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 patata 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 Rape al horno con tomate al horno 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: 3119/746 GT: 20 GS: 3 HC: 111 AZ: 28 PROT: 44 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