

MES: Septiembre 2023

FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Fruta de temporada: melocotón, nectarina, plátano, pera, y manzana. Aceite de oliva virgen para aliños y ensaladas. Sal yodada. Pan normal elaborado por proveedor local. Menús supervisados por equipo de nutrición de Aramark.

1

**NO LECTIVO**

4

**NO LECTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

Arroz blanco con salsa de tomate  
Empanadillas de atún  
Fruta y pan integral

8

Macarrones con salsa de tomate  
Estofado de pavo con verduras (patata, tomate, zanahoria, guisantes) con patatas al vapor  
Fruta y pan

11

Lentejas estofadas con verduras o Salteado campestre  
Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate o Filete de perca a la plancha  
Fruta o Postre lácteo y pan

12

Macarrones a la napolitana o Gazpacho  
Bacalao en salsa verde con guisantes o Chuleta de Sajonia con pimientos  
Fruta o Postre lácteo y pan integral

13

Crema de calabacín o Arroz salteado con champiñones  
Lomo a la plancha con patatas fritas o Pinchos morunos con pimientos  
Postre lácteo o Fruta y pan

14

Alubias estofadas a la riojana o Sopa de ternera con verduritas  
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate o Lomo de caella al horno con calabacín salteado  
Fruta o Postre lácteo y pan integral

15

**FESTIVO**

18

Arroz blanco con salsa de tomate o Crema de puerros  
Estofado de pavo con verduras (patata, tomate, zanahoria, guisantes) o Merluza a la romana con verduras  
Fruta o Postre lácteo y pan

19

Patatas estofadas con calamares o Espinacas salteadas  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate o Rape al horno con ensalada de tomate  
Fruta o Postre lácteo y pan integral

20

Garbanzos estofados con arroz (eco.) o Gratén de coliflor con bechamel  
Pescado fresco con ensalada de lechuga y tomate o Pimientos rellenos de bacalao  
Postre lácteo o Fruta y pan

21

Sopa de estrellas o Menestra de verduras salteadas  
Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y tomate o Lomo fresco a la plancha con patatas fritas  
Fruta o Postre lácteo y pan integral

22

Judías verdes salteadas o Alcachofas salteadas  
Albóndigas de merluza y pota en salsa con pimientos o Huevos fritos con patatas fritas  
Fruta o Postre lácteo y pan

25

Puré de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla) o Judías verdes salteadas  
Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor o Salmón a la plancha  
Fruta o Postre lácteo y pan

26

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

27

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

28

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

29

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