

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2023

FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
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	VE: 3510/840 GT: 20 GS: 4 HC: 138 AZ: 32 PROT: 32 SAL: 2
11 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	12 Macarrones con salsa de tomate Bacalao en salsa verde con guisantes Fruta y pan integral	13 Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan	14 Alubias estofadas a la riojana Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	15 FESTIVO	VE: 3298/789 GT: 24 GS: 5 HC: 109 AZ: 30 PROT: 39 SAL: 2
18 Arroz blanco con salsa de tomate Estofado de pavo con verduras (patata, tomate, zanahoria, guisantes) Fruta y pan	19 Patatas estofadas con calamares Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	20 Garbanzos estofados con arroz (eco.) Pescado fresco con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	21 Sopa de estrellas Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	22 Judías verdes salteadas Albóndigas de merluza y patata en salsa con pimientos Fruta y pan	VE: 2829/677 GT: 18 GS: 3 HC: 106 AZ: 26 PROT: 29 SAL: 2
25 Puré de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan	26 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con champiñones Fruta y pan integral	27 Macarrones con boloñesa de chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	28 Salteado de guisantes con jamón Escalope de cerdo con patatas al vapor Fruta y pan integral	29 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

MES: Septiembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 Arroz blanco con salsa de tomate Filete de merluza al horno con pimientos Fruta y pan (sin gluten)	8 Puré de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla) Estofado de pavo con verduras (patata, tomate, zanahoria, guisantes) con patatas al vapor Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2973/711 GT: 16 GS: 4 HC: 116 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 1
11 Salteado campestre Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	12 Macarrones (sin gluten) napolitana Bacalao en salsa verde con guisantes Fruta y pan (sin gluten)	13 Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan (sin gluten)	14 Alubias estofadas a la riojana Lomo de caella al horno con calabacín salteado Fruta y pan (sin gluten)	15 FESTIVO	VE: 2834/678 GT: 19 GS: 5 HC: 91 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2
18 Arroz blanco con salsa de tomate Estofado de pavo con verduras (patata, tomate, zanahoria, guisantes) Fruta y pan (sin gluten)	19 Patatas estofadas con calamares Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	20 Garbanzos estofados con arroz (eco.) Pescado fresco con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (sin gluten)	21 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	22 Judías verdes salteadas Huevos fritos con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	VE: 3041/727 GT: 25 GS: 6 HC: 103 AZ: 25 PROT: 29 SAL: 2
25 Puré de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan (sin gluten)	26 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con champiñones Fruta y pan (sin gluten)	27 Salteado de espinacas con patatas Costillas asadas con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (sin gluten)	28 Salteado de guisantes con jamón Bacalao al horno con pimientos Fruta y pan (sin gluten)	29 Repollo salteado Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2871/687 GT: 23 GS: 5 HC: 85 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2

MES: Septiembre 2023

FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 Arroz blanco con salsa de tomate Filete de merluza al horno con pimientos 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	VE: 3209/768 GT: 12 GS: 2 HC: 131 AZ: 30 PROT: 39 SAL: 2
11 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	12 Macarrones con salsa de tomate Bacalao en salsa verde con guisantes Fruta y pan integral	13 Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	14 Alubias estofadas a la riojana Lomo de caella al horno con calabacín salteado Fruta y pan integral	15 FESTIVO	VE: 3015/721 GT: 16 GS: 3 HC: 105 AZ: 30 PROT: 43 SAL: 1
18 Arroz blanco con salsa de tomate Estofado de pavo con verduras (patata, tomate, zanahoria, guisantes) Fruta y pan	19 Patatas estofadas con calamares Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	20 Garbanzos estofados con arroz (eco.) Pescado fresco con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	21 Sopa de estrellas Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	22 Judías verdes salteadas Huevos fritos con patatas fritas Fruta y pan	VE: 2890/691 GT: 19 GS: 3 HC: 106 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2
25 Puré de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan	26 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con champiñones Fruta y pan integral	27 Macarrones con boloñesa de chorizo Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	28 Salteado de guisantes con jamón Escalope de cerdo con patatas al vapor Fruta y pan integral	29 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

MES: Septiembre 2023

FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 Arroz blanco con salsa de tomate Tortilla francesa con queso 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	VE: 3092/740 GT: 13 GS: 2 HC: 127 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 2
11 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	12 Macarrones a la napolitana Chuleta de Sajonia con pimientos Fruta y pan integral	13 Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan	14 Alubias estofadas a la riojana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	15 FESTIVO	VE: 3079/737 GT: 21 GS: 4 HC: 103 AZ: 27 PROT: 41 SAL: 1
18 Arroz blanco con salsa de tomate Estofado de pavo con verduras (patata, tomate, zanahoria, guisantes) Fruta y pan	19 Espinacas salteadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	20 Garbanzos estofados con arroz (eco.) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	21 Sopa de estrellas Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	22 Judías verdes salteadas Huevos fritos con patatas fritas Fruta y pan	VE: 2897/693 GT: 20 GS: 4 HC: 102 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2
25 Puré de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan	26 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con champiñones Fruta y pan integral	27 Macarrones con boloñesa de chorizo Costillas asadas con salsa barbacoa Postre lácteo y pan	28 Salteado de guisantes con jamón Escalope de cerdo con patatas al vapor Fruta y pan integral	29 Lentejas estofadas con verduras Gratén de huevos Fruta y pan	VE: 3163/757 GT: 21 GS: 4 HC: 104 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 2