

MES: Abril 2024

FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Patatas estofadas con calamares Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	3 Garbanzos estofados Pescado fresco con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (sin gluten)	4 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	5 Judías verdes salteadas Huevos fritos con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2788/667 GT: 27 GS: 6 HC: 86 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 1
8 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan (sin gluten)	9 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con champiñones Fruta y pan (sin gluten)	10 Salteado de espinacas con patatas Costillas asadas Postre lácteo y pan (sin gluten)	11 Salteado de guisantes con jamón Bacalao al horno con pimientos Fruta y pan (sin gluten)	12 Repollo salteado Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2845/681 GT: 23 GS: 5 HC: 84 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
15 Arroz tres delicias Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	16 Patatas a la riojana Contramuslo de pollo al horno con guisantes Fruta y pan (sin gluten)	17 Cocido montañés Albóndigas en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan (sin gluten)	18 Potaje de garbanzos Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan (sin gluten)	19 Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	VE: 3360/804 GT: 30 GS: 9 HC: 97 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2
22 Guisantes salteados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	23 Verduras salteadas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	24 Crema de calabacín Rape al horno con tomate al horno Postre lácteo y pan (sin gluten)	25 Periñaca Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (sin gluten)	26 Alubias estofadas con verduras Bacalao en salsa de pimientos rojos Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2807/672 GT: 22 GS: 5 HC: 91 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 1
29 Porrusalda Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten)	30 Garbanzos estofados Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten)			Fruta de temporada: naranja, plátano, mandarina, pera, y manzana. Aceite de oliva virgen para aliños y ensaladas. Sal yodada. Pan normal elaborado por proveedor local. Menús supervisados por el equipo de nutrición de Aramark.	VE: 2835/678 GT: 17 GS: 4 HC: 109 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Abril 2024

FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Patatas estofadas con calamares Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral</p>	<p>3</p> <p>Garbanzos estofados Pescado fresco con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan</p>	<p>4</p> <p>Sopa de estrellas Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral</p>	<p>5</p> <p>Judías verdes salteadas Bacalao al horno con pimientos Fruta y pan</p>	<p>VE: 2649/634 GT: 19 GS: 3 HC: 88 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 1</p>
<p>8</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan</p>	<p>9</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con champiñones Fruta y pan integral</p>	<p>10</p> <p>Macarrones con boloñesa de chorizo Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan</p>	<p>11</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Escalope de cerdo con patatas al vapor Fruta y pan integral</p>	<p>12</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan</p>	<p>VE: 3116/746 GT: 19 GS: 3 HC: 104 AZ: 27 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p>15</p> <p>Arroz tres delicias Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>16</p> <p>Patatas a la riojana Filete de merluza a la romana con guisantes Fruta y pan integral</p>	<p>17</p> <p>Sopa de estrellas Albóndigas en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan</p>	<p>18</p> <p>Potaje de garbanzos Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan integral</p>	<p>19</p> <p>Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>VE: 3207/767 GT: 27 GS: 6 HC: 97 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>22</p> <p>Guisantes salteados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>23</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín Rape al horno con tomate al horno Postre lácteo y pan</p>	<p>25</p> <p>Espaguetis a la boloñesa Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral</p>	<p>26</p> <p>Alubias estofadas con verduras Bacalao en salsa de pimientos rojos Fruta y pan</p>	<p>VE: 3132/749 GT: 21 GS: 3 HC: 110 AZ: 28 PROT: 44 SAL: 1</p>
<p>29</p> <p>Porrusalda Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta y pan</p>	<p>30</p> <p>Garbanzos estofados Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan integral</p>			<p>Fruta de temporada: naranja, plátano, mandarina, pera, y manzana. Aceite de oliva virgen para aliños y ensaladas. Sal yodada. Pan normal elaborado por proveedor local. Menús supervisados por el equipo de nutrición de Aramark.</p>	<p>VE: 2743/656 GT: 12 GS: 2 HC: 110 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1</p>

MES: Abril 2024

FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Patatas estofadas con calamares Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	3 Garbanzos estofados Pescado fresco con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	4 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	5 Judías verdes salteadas Bacalao al horno con salsa de pimientos Fruta y pan	VE: 2726/652 GT: 20 GS: 4 HC: 87 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 1
8 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan	9 Alubias pintas estofadas Filete de cerdo en salsa con champiñones Fruta y pan integral	10 Salteado de espinacas con patatas Costillas asadas con salsa barbacoa Postre lácteo y pan	11 Salteado de guisantes con jamón Bacalao al horno con pimientos Fruta y pan integral	12 Lentejas estofadas con verduras Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan	VE: 2966/710 GT: 19 GS: 3 HC: 94 AZ: 28 PROT: 45 SAL: 1
15 Arroz con verduras Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	16 Patatas a la riojana Contramuslo de pollo al horno con guisantes Fruta y pan integral	17 Cocido montañés Albóndigas en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan	18 Potaje de garbanzos Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan integral	19 Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 3287/786 GT: 26 GS: 7 HC: 100 AZ: 29 PROT: 40 SAL: 2
22 Guisantes salteados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	23 Lentejas estofadas con chorizo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	24 Crema de calabacín Rape al horno con tomate al horno Postre lácteo y pan	25 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al chilindrón con pimientos Fruta y pan integral	26 Alubias estofadas con verduras Bacalao en salsa de pimientos rojos Fruta y pan	VE: 3073/735 GT: 19 GS: 3 HC: 107 AZ: 30 PROT: 44 SAL: 1
29 Porrusalda Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta y pan	30 Garbanzos estofados Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan integral			Fruta de temporada: naranja, plátano, mandarina. pera, y manzana. Aceite de oliva virgen para aliños y ensaladas. Sal yodada. Pan normal elaborado por proveedor local. Menús supervisados por el equipo de nutrición de Aramark.	VE: 2743/656 GT: 12 GS: 2 HC: 110 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1

MES: Abril 2024

FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Patatas estofadas con calamares Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	3 Garbanzos estofados Pescado fresco con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	4 Sopa de estrellas Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	5 Judías verdes salteadas Huevos fritos con patatas fritas Fruta y pan	VE: 2632/630 GT: 20 GS: 3 HC: 89 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 1
8 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan	9 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con champiñones Fruta y pan integral	10 Macarrones con boloñesa de chorizo Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	11 Salteado de guisantes con jamón Escalope de cerdo con patatas al vapor Fruta y pan integral	12 Lentejas estofadas con verduras Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan	VE: 3079/737 GT: 18 GS: 2 HC: 105 AZ: 28 PROT: 40 SAL: 1
15 Arroz tres delicias Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	16 Patatas a la riojana Filete de merluza a la romana con guisantes Fruta y pan integral	17 Sopa de estrellas Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y pan	18 Potaje de garbanzos Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan integral	19 Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 3169/758 GT: 26 GS: 6 HC: 98 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 2
22 Guisantes salteados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	23 Lentejas estofadas con chorizo Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	24 Crema de calabacín Rape al horno con tomate al horno Fruta y pan	25 Espaguetis a la boloñesa Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta y pan integral	26 Alubias estofadas con verduras Bacalao en salsa de pimientos rojos Fruta y pan	VE: 3095/740 GT: 20 GS: 3 HC: 111 AZ: 28 PROT: 44 SAL: 1
29 Porrusalda Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta y pan	30 Garbanzos estofados Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan integral			Fruta de temporada: naranja, plátano, mandarina, pera, y manzana. Aceite de oliva virgen para aliños y ensaladas. Sal yodada. Pan normal elaborado por proveedor local. Menús supervisados por el equipo de nutrición de Aramark.	VE: 2743/656 GT: 12 GS: 2 HC: 110 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1

MES: Abril 2024

FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Patatas estofadas con calamares Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	3 Gratén de coliflor con bechamel Pescado fresco con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	4 Sopa de estrellas Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	5 Alcachofas salteadas Huevos fritos con patatas fritas Fruta y pan	VE: 2723/651 GT: 23 GS: 5 HC: 85 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
8 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan	9 Menestra de verdura salteada con jamón Tortilla francesa con champiñones Fruta y pan integral	10 Macarrones con boloñesa de chorizo Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	11 Sopa castellana Escalope de cerdo con patatas al vapor Fruta y pan integral	12 Repollo salteado Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan	VE: 2790/667 GT: 20 GS: 3 HC: 90 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
15 Crema de mariscos Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	16 Patatas a la riojana Filete de merluza a la romana con guisantes Fruta y pan integral	17 Sopa de estrellas Albóndigas en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan	18 Verduras salteadas Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan integral	19 Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 3024/723 GT: 28 GS: 6 HC: 85 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 2
22 Menestra de verduras salteadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	23 Verduras salteadas Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	24 Crema de calabacín Libritos de jamón y queso con patatas al vapor Postre lácteo y pan	25 Espaguetis a la boloñesa Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral	26 Coliflor salteada Bacalao en salsa de pimientos rojos Fruta y pan	VE: 2816/674 GT: 26 GS: 4 HC: 91 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 1
29 Porrusalda Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta y pan	30 Crema de calabacín Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan integral			Fruta de temporada: naranja, plátano, mandarina. pera, y manzana. Aceite de oliva virgen para aliños y ensaladas. Sal yodada. Pan normal elaborado por proveedor local. Menús supervisados por el equipo de nutrición de Aramark.	VE: 2395/573 GT: 13 GS: 2 HC: 92 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 1

MES: Abril 2024

FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Espinacas salteadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	3 Garbanzos estofados Pechuga de pollo a la plancha Postre lácteo y pan	4 Sopa de estrellas Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	5 Judías verdes salteadas Huevos fritos con patatas fritas Fruta y pan	VE: 2584/618 GT: 21 GS: 4 HC: 84 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 1
8 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan	9 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con champiñones Fruta y pan integral	10 Macarrones con boloñesa de chorizo Costillas asadas con salsa barbacoa Postre lácteo y pan	11 Salteado de guisantes con jamón Escalope de cerdo con patatas al vapor Fruta y pan integral	12 Lentejas estofadas con verduras Gratén de huevos Fruta y pan	VE: 3181/761 GT: 22 GS: 5 HC: 103 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 2
15 Arroz tres delicias Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	16 Patatas a la riojana Contramuslo de pollo al horno con guisantes Fruta y pan integral	17 Sopa de estrellas Albóndigas en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan	18 Potaje de garbanzos Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan integral	19 Crema de zanahoria Huevos fritos con patatas fritas Fruta y pan	VE: 3304/791 GT: 28 GS: 7 HC: 98 AZ: 29 PROT: 36 SAL: 2
22 Guisantes salteados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	23 Lentejas estofadas con chorizo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	24 Crema de calabacín Libritos de jamón y queso con patatas al vapor Postre lácteo y pan	25 Espaguetis a la boloñesa Jamoncitos de pollo al chilindrón con pimientos Fruta y pan integral	26 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa Fruta y pan	VE: 2920/698 GT: 18 GS: 2 HC: 111 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 1
29 Porrusalda Hamburguesa de ternera con salsa de tomate Fruta y pan	30 Garbanzos estofados Filete de ternera con champiñones Fruta y pan integral			Fruta de temporada: naranja, plátano, mandarina, pera, y manzana. Aceite de oliva virgen para aliños y ensaladas. Sal yodada. Pan normal elaborado por proveedor local. Menús supervisados por el equipo de nutrición de Aramark.	VE: 2720/651 GT: 14 GS: 3 HC: 105 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2