

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2022

**COLEGIO:** FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	<b>1</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>2</b>  Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan	<b>3</b>  Alubias estofadas a la riojana Empanadillas de atún con ensalada Fruta y pan integral	<b>4</b>  Menestra de verduras salteadas Filete de merluza al horno con tomate al horno Fruta y pan	VE: 3012/721 GT: 25 GS: 4 HC: 94 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 1
<b>7</b>  Arroz blanco con salsa de tomate Pescado fresco con ensalada Fruta y pan	<b>8</b>  Patatas estofadas con calamares Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan integral	<b>9</b>  Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo y pan	<b>10</b>  Sopa de estrellas Hamburguesa al horno con ensalada Fruta y pan integral	<b>11</b>  Judías verdes salteadas Bacalao al horno con pimientos Fruta y pan	VE: 2717/650 GT: 17 GS: 2 HC: 97 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2
<b>14</b>  Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan	<b>15</b>  Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral	<b>16</b>  Macarrones con boloñesa de chorizo Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo y pan	<b>17</b>  Salteado de guisantes con jamón Escalope de cerdo con patatas al vapor Fruta y pan integral	<b>18</b>  Lentejas estofadas con verduras Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan	VE: 3157/755 GT: 19 GS: 2 HC: 108 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2
<b>21</b>  Arroz tres delicias Salchichas frescas con ensalada Fruta y pan	<b>22</b>  Patatas a la riojana Filete de merluza a la romana con guisantes Fruta y pan integral	<b>23</b>  Sopa de estrellas Albóndigas en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan	<b>24</b>  Potaje de garbanzos Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan integral	<b>25</b>  Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta y pan	VE: 3119/746 GT: 25 GS: 6 HC: 97 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
<b>28</b>  Guisantes salteados Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan	<b>29</b>  Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan integral	<b>30</b>  Crema de calabacín Libritos de jamón y queso con patatas al vapor Postre lácteo y pan			VE: 3145/752 GT: 25 GS: 3 HC: 103 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2