

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>NO LECTIVO</b>	3 <b>NO LECTIVO</b>	4 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7 Arroz blanco con salsa de tomate Pescado fresco con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	8 Patatas estofadas con calamares Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	9 Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con ensalada Postre lácteo y pan (sin gluten)	10 Menestra de verduras salteadas Hamburguesa al horno con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	11 Judías verdes salteadas Bacalao al horno con pimientos Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2685/642 GT: 19 GS: 4 HC: 95 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 1
14 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan (sin gluten)	15 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	16 Salteado de espinacas con patatas Costillas asadas Postre lácteo y pan (sin gluten)	17 Salteado de guisantes con jamón Bacalao al horno con pimientos Fruta y pan (sin gluten)	18 Repollo salteado Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2923/699 GT: 24 GS: 5 HC: 88 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
21 Arroz tres delicias Salchichas frescas con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	22 Patatas a la riojana Contramuslo de pollo al horno con guisantes Fruta y pan (sin gluten)	23 Cocido montañés Albóndigas en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan (sin gluten)	24 Potaje de garbanzos Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan (sin gluten)	25 Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	VE: 3238/775 GT: 28 GS: 8 HC: 97 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
28 Guisantes salteados Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	29 Verduras salteadas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	30 Crema de calabacín Rape al horno con tomate al horno Postre lácteo y pan (sin gluten)			VE: 2539/607 GT: 17 GS: 5 HC: 84 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 2

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>NO LECTIVO</b>	3 <b>NO LECTIVO</b>	4 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7 Arroz blanco con salsa de tomate Estofado de pavo con verduras Fruta y pan	8 Espinacas salteadas Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan integral	9 Garbanzos estofados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre lácteo y pan	10 Sopa de estrellas Hamburguesa al horno con ensalada Fruta y pan integral	11 Judías verdes salteadas Huevos fritos con patatas fritas Fruta y pan	VE: 2622/627 GT: 17 GS: 3 HC: 95 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 2
14 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan	15 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral	16 Macarrones con boloñesa de chorizo Costillas asadas con salsa barbacoa Postre lácteo y pan	17 Salteado de guisantes con jamón Escalope de cerdo con patatas al vapor Fruta y pan integral	18 Lentejas estofadas con verduras Gratén de huevos Fruta y pan	VE: 3260/780 GT: 23 GS: 4 HC: 107 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2
21 Arroz tres delicias Salchichas frescas con ensalada Fruta y pan	22 Patatas a la riojana Contramuslo de pollo al horno con guisantes Fruta y pan integral	23 Sopa de estrellas Albóndigas en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan	24 Potaje de garbanzos Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan integral	25 Crema de zanahoria Huevos fritos con patatas fritas Fruta y pan	VE: 3207/767 GT: 27 GS: 7 HC: 97 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2
28 Guisantes salteados Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan	29 Lentejas estofadas con chorizo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan integral	30 Crema de calabacín Libritos de jamón y queso con patatas al vapor Postre lácteo y pan			VE: 2885/690 GT: 18 GS: 2 HC: 102 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 1

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2022

**COLEGIO:** FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>NO LECTIVO</b>	3 <b>NO LECTIVO</b>	4 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8	9	10	11	VE: 2717/650 GT: 17 GS: 2 HC: 97 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2
Arroz blanco con salsa de tomate Pescado fresco con ensalada Fruta y pan	Patatas estofadas con calamares Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan integral	Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo y pan	Sopa de estrellas Hamburguesa al horno con ensalada Fruta y pan integral	Judías verdes salteadas Bacalao al horno con pimientos Fruta y pan	
14	15	16	17	18	VE: 3157/755 GT: 19 GS: 2 HC: 108 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2
Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral	Macarrones con boloñesa de chorizo Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo y pan	Salteado de guisantes con jamón Escalope de cerdo con patatas al vapor Fruta y pan integral	Lentejas estofadas con verduras Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan	
21	22	23	24	25	VE: 3119/746 GT: 25 GS: 6 HC: 97 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
Arroz tres delicias Salchichas frescas con ensalada Fruta y pan	Patatas a la riojana Filete de merluza a la romana con guisantes Fruta y pan integral	Sopa de estrellas Albóndigas en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan	Potaje de garbanzos Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan integral	Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta y pan	
28	29	30			VE: 2948/705 GT: 18 GS: 3 HC: 99 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 2
Guisantes salteados Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan	Lentejas estofadas con chorizo Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan integral	Crema de calabacín Rape al horno con tomate al horno Postre lácteo y pan			

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>NO LECTIVO</b>	3 <b>NO LECTIVO</b>	4 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7 Arroz blanco con salsa de tomate Pescado fresco con ensalada Fruta y pan	8 Patatas estofadas con calamares Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan integral	9 Gratén de coliflor con bechamel Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo y pan	10 Sopa de estrellas Hamburguesa al horno con ensalada Fruta y pan integral	11 Alcachofas salteadas Bacalao al horno con pimientos Fruta y pan	VE: 2753/659 GT: 18 GS: 3 HC: 95 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2
14 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan	15 Menestra de verduras salteadas con jamón Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral	16 Macarrones con boloñesa de chorizo Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo y pan	17 Sopa castellana Escalope de cerdo con patatas al vapor Fruta y pan integral	18 Repollo salteado Lomo de caella al horno con patatas panaderas Fruta y pan	VE: 2887/691 GT: 21 GS: 3 HC: 93 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
21 Crema de mariscos Salchichas frescas con ensalada Fruta y pan	22 Patatas a la riojana Filete de merluza a la romana Fruta y pan integral	23 Sopa de estrellas Albóndigas en salsa con patatas dado Postre lácteo y pan	24 Puré de verduras Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan integral	25 Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta y pan	VE: 2916/698 GT: 26 GS: 6 HC: 84 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2
28 Menestra de verduras salteadas Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan	29 Verduras salteadas Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan integral	30 Crema de calabacín Libritos de jamón y queso con patatas al vapor Postre lácteo y pan			VE: 2681/642 GT: 26 GS: 3 HC: 79 AZ: 27 PROT: 28 SAL: 2