

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: FOMENTO TORREVELO - PEÑALABRA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

**FESTIVO**

2

**NO LECTIVO**

3

**NO LECTIVO**

4

**NO LECTIVO**

7

Arroz blanco con salsa de tomate o Crema de puerros  
Pescado fresco con ensalada o Estofado de pavo con verduras  
Fruta o Postre lácteo y pan

8

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

9

Garbanzos estofados o Gratén de coliflor con bechamel  
Merluza a la romana con ensalada o Pimientos rellenos de bacalao  
Postre lácteo o Fruta y pan

10

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

11

Judías verdes salteadas o Alcachofas salteadas  
Bacalao al horno con pimientos o Huevos fritos con patatas fritas  
Fruta o Postre lácteo y pan

14

Crema de verduras o Brócoli salteado  
Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor o Salmón a la plancha  
Fruta o Postre lácteo y pan

15

Alubias pintas estofadas o Menestra de verduras salteadas con jamón  
Tortilla de patatas con ensalada o Filete de cerdo en salsa con champiñones  
Fruta o Postre lácteo y pan integral

16

Macarrones con boloñesa de chorizo o Salteado de espinacas con patatas  
Merluza a la romana con ensalada o Costillas asadas con salsa barbacoa  
Postre lácteo o Fruta y pan

17

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

18

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

21

Arroz tres delicias o Crema de mariscos  
Salchichas frescas con ensalada o Filete de perca a la plancha con ensalada  
Fruta o Postre lácteo y pan

22

Patatas a la riojana o Brócoli salteado  
Filete de merluza a la romana con guisantes o Contramuslo de pollo al horno con guisantes  
Fruta o Postre lácteo y pan integral

23

Sopa de estrellas o Cocido montañés  
Albóndigas en salsa con patatas dado o Caella en salsa con ensalada  
Postre lácteo o Fruta y pan

24

Potaje de garbanzos o Judías verdes salteadas  
Estofado de ternera a la jardinera o Croquetas de jamón  
Fruta o Postre lácteo y pan integral

25

Crema de zanahoria o Patatas a la importancia  
Filete de merluza a la plancha con ensalada o Huevos fritos con patatas fritas  
Fruta o Postre lácteo y pan

28

Guisantes salteados o Menestra de verduras salteadas  
Lomo a la plancha con ensalada o Tortilla de patatas con ensalada  
Fruta o Postre lácteo y pan

29

Lentejas estofadas con chorizo o Verduras salteadas  
Merluza a la romana con ensalada o Pechuga de pollo a la plancha con ensalada  
Fruta o Postre lácteo y pan integral

30

Crema de calabacín o Arroz con salchichas  
Libritos de jamón y queso con patatas al vapor o Rape al horno con tomate al horno  
Postre lácteo o Fruta y pan