

Colegio de Fomento Torrenova



MENÚ GENERAL



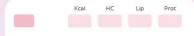
MARTES

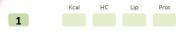
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal HC Lip Prot







2 827 93 39 25

Arroz a banda

Croquetas de jamón y empanadillas

Pisto hortelano

Fruta fresca de temporada

3 505 62 17 24

Merluza en all i pebre

Cebolla pochada

Fruta fresca de temporada

6 571 67 20 28

Macarrones integrales a la italiana

Abadejo en salsa verde

Verduras salteadas

Fruta fresca de temporada

7 520 58 19 29

Olleta de la plana

Tortilla de Jamón york

Guisantes salteados

Fruta fresca de temporada

Kcal HC Lip Prot **8** 723 74 34 25

Sopa minestrone

Albóndigas de salmón con salsa de tomate

Patata asada

Fruta fresca de temporada Postre lácteo 9 883 67 57 25

Arroz a la cubana

Longanizas al horno

Calabacín dorado

Fruta fresca de temporada

10 503 50 24 22

Guiso de patatas con verdura de

temporada

Estofado de magro

Menestra de verduras

......

Fruta fresca de temporada

13 540 69 16 29

Espaguetis al pomodoro con hierbas aromáticas

Palometa con toque cítrico de limón

Calabacín asado

Fruta fresca de temporada

14 758 80 35 28

Lentejas estofadas

Tortilla de calabacín

Berenjena dorada

Fruta fresca de temporada

15 665 104 17 24

Arroz con verduras

Sanjacobo de jamón y queso

Tomate provenzal

Fruta fresca de temporada Postre lácteo 16 503 50 18 36

Jamoncitos de pollo asados

Crema de verduras

Arroz pilaf

Fruta fresca de temporada

17 452 67 14 15 Crema de calabacín

Crujiente de jamón

Fruta fresca de temporada





[&]quot;En este centro, cada día se servirá una ensalada variada, esta estará aliñada con aceite de oliva virgen extra. Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.

Las frutas de temporada de nuestro menú este mes son: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja."

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

20 480 61 17 19

Sopa de estrellas con juliana de verdura

Merluza al horno

Patatas fritas

Fruta fresca de temporada

21 644 71 24 35

Lentejas estofadas con arroz integral

Lomo de cerdo asado

Pisto de verduras

Fruta fresca de temporada

Kcal HC Lip Prot 632 97 19 19

Paella valenciana

Crema de coliflor

Fruta fresca de temporada Postre lácteo 23 588 62 27 24

Coditos carbonara

Huevos revueltos con jamón

Champiñones salteados

Fruta fresca de temporada

24 662 66 27 39

Garbanzos estofados

Bacalao dorado

Zanahoria salteada

Fruta fresca de temporada

Kcal HC Lip Prot 583 64 22 29

Espaguetis integrales con pollo y verduras

Merluza con picada de perejil

Menestra salteada

Fruta fresca de temporada

28 553 51 25 30

Alubias a la jardinera

Huevos fritos

Calabacín asado

Fruta fresca de temporada

Kcal HC Lip Prot **29** 525 66 18 25

Sopa hortelana

Hamburguesa de ternera

Patatas asadas con hierbas silvestres

Fruta fresca de temporada Postre lácteo 30 533 69 18 23

Paella de verduras de temporada

Abadejo al horno

Pisto de verduras

Fruta fresca de temporada

Kcal HC Lip Prot 499 53 20 25

Hervido valenciano

Magro de cerdo estofado

Cous Cous

Fruta fresca de temporada



Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

