

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2024



PORTOCARRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
					1 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	2 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Lentejas estofadas con arroz Filete de merluza en salsa verde con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	4 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)	5 Sopa de picadillo Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	6 Potaje de alubias y calabaza Rape al horno con guisantes salteados Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	7 Arroz cinco delicias Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	8 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2936/702 GT: 16 GS: 4 HC: 98 AZ: 22 PROT: 42 SAL: 1
10 Ensalada completa Lomo asado a las finas hierbas con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	11 Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa de jamón york con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	12 Cocido de garbanzos Calamares en salsa con calabacín al vapor Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	13 Salmorejo Paella mixta Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)	14 Crema de alubias Abadejo al horno con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	15 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	16 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 2985/714 GT: 19 GS: 5 HC: 103 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
17 Fideos a la cazuela Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	18 Lentejas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con patatas al vapor Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	19 Ensalada de garbanzos Wok de pollo con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	20 Crema de calabaza Fogonero al horno con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta)	21 Salmorejo Crujientes de pollo con patatas chips Helado y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	22 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	23 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 3112/744 GT: 24 GS: 7 HC: 98 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
24 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	25 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	26 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	27 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	28 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)	29 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	30 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: JUNIO

COLEGIO: PORTOCARRERO - MENÚ SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con arroz. Merluza en salsa verde. Menestra verduras. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas panaderas. Yogur y pan sin gluten</p>	<p>5</p> <p>Sopa de picadillo con arroz. Tortilla de patatas. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>6</p> <p>Potaje de alubias. Rape al horno. Guisantes salteados. Yogur y pan sin gluten</p>	<p>7</p> <p>Arroz cinco delicias. Pollo al horno. Patatas a lo pobre. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>10</p> <p>Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>11</p> <p>Arroz con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur y pan sin gluten</p>	<p>12</p> <p>Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>13</p> <p>Gazpacho. Paella mixta. Yogur y pan sin gluten</p>	<p>14</p> <p>Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>17</p> <p>Arroz salteado. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>18</p> <p>Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Yogur y pan sin gluten</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de garbanzos. Wok de pollo con verduritas. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Yogur y pan sin gluten</p>	<p>21 J.G. - FIN DE CURSO</p> <p>Gazpacho. Pollo al horno con patatas chips. Helado y pan sin gluten</p>

MES: JUNIO

COLEGIO: PORTOCARRERO - MENÚ SIN GLUTEN Y SIN LACTEOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con arroz. Merluza en salsa verde. Menestra verduras. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas panaderas. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>5</p> <p>Sopa de picadillo con arroz. Tortilla de patatas. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>6</p> <p>Potaje de alubias. Rape al horno. Guisantes salteados. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>7</p> <p>Arroz cinco delicias. Pollo al horno. Patatas a lo pobre. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>10</p> <p>Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>11</p> <p>Arroz con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>12</p> <p>Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>13</p> <p>Gazpacho. Paella mixta. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>14</p> <p>Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>17</p> <p>Arroz salteado. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>18</p> <p>Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de garbanzos. Wok de pollo con verduritas. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>21 J.G. - FIN DE CURSO</p> <p>Gazpacho. Pollo al horno con patatas chips. Fruta y pan sin gluten</p>

MES: JUNIO

COLEGIO: PORTOCARRERO - MENÚ SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con arroz. Merluza en salsa verde. Menestra verduras. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas panaderas. Yogur de soja y pan sin gluten</p>	<p>5</p> <p>Sopa de picadillo con arroz. Tortilla de patatas. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>6</p> <p>Potaje de alubias. Rape al horno. Guisantes salteados. Yogur de soja y pan sin gluten</p>	<p>7</p> <p>Arroz cinco delicias. Pollo al horno. Patatas a lo pobre. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>10</p> <p>Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>11</p> <p>Arroz con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur de soja y pan sin gluten</p>	<p>12</p> <p>Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>13</p> <p>Gazpacho. Paella mixta. Yogur de soja y pan sin gluten</p>	<p>14</p> <p>Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>17</p> <p>Arroz salteado. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>18</p> <p>Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Yogur de soja y pan sin gluten</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de garbanzos. Wok de pollo con verduritas. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Yogur de soja y pan sin gluten</p>	<p>21 J.G. - FIN DE CURSO</p> <p>Gazpacho. Pollo al horno con patatas chips. Yogur de soja y pan sin gluten</p>

MES: JUNIO

COLEGIO: PORTOCARRERO - MENÚ TRITURADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Crema de lentejas con pescado. Compota de fruta	4 Crema de calabacín con carne. Yogur	5 Crema de verduras con huevo. Compota de fruta	6 Crema de pescado con verduras. Yogur	7 Crema de pollo con arroz. Compota de fruta
10 Crema de carne con verduras. Compota de fruta	11 Crema de pasta con huevo. Yogur	12 Crema de garbanzos con verduras. Compota de fruta	13 Crema de arroz con verduras. Yogur	14 Crema de alubias con pescado. Compota de fruta
17 Crema de huevo con pasta. Compota de fruta	18 Crema de lentejas con pescado. Yogur	19 Crema de pollo con verduras. Compota de fruta	20 Crema de calabaza con pescado. Yogur	21 J.G. - FIN DE CURSO Crema de pollo con verduras. Yogur

MES: JUNIO

COLEGIO: PORTOCARRERO - MENÚ GUARDERÍA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con arroz. Merluza en salsa verde. Menestra verduras. Fruta y pan</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas panaderas. Yogur y pan</p>	<p>5</p> <p>Sopa de picadillo. Tortilla de patatas. Ensalada. Fruta y pan</p>	<p>6</p> <p>Potaje de alubias. Rape al horno. Guisantes salteados. Yogur y pan</p>	<p>7</p> <p>Arroz cinco delicias. Pollo al horno. Patatas a lo pobre. Fruta y pan</p>
<p>10</p> <p>Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Macarrones con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur y pan</p>	<p>12</p> <p>Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan</p>	<p>13</p> <p>Salmorejo. Paella mixta. Yogur y pan</p>	<p>14</p> <p>Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan</p>
<p>17</p> <p>Cazuela de fideos. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Lentejas con verduras. Merluza al horno. Patatas al vapor. Yogur y pan</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de garbanzos. Wok de pollo con verduritas. Fruta y pan</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Yogur y pan</p>	<p>21 J.G. - FIN DE CURSO</p> <p>Salmorejo Crujientes pollo con patatas chips. Helado y pan</p>