

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2024



PORTOCARRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p><b>SÓLO GUARDERÍA</b> Lentejas estofadas con arroz <b>Filete de merluza en salsa verde con menestra de verduras salteadas</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>SÓLO GUARDERÍA</b> Crema de calabacín <b>Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas</b> Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>SÓLO GUARDERÍA</b> Sopa de picadillo <b>Tortilla de patatas con ensalada</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>SÓLO GUARDERÍA</b> Potaje de alubias y calabaza <b>Rape al horno con guisantes salteados</b> Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>SÓLO GUARDERÍA</b> Arroz cinco delicias <b>Contramuslo de pollo al horno con patatas a lo pobre</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2936/702 GT: 16 GS: 4 HC: 98 AZ: 22 PROT: 42 SAL: 1</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>SÓLO GUARDERÍA</b> Ensalada completa <b>Lomo asado a las finas hierbas con patatas asadas</b> Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate <b>Tortilla francesa de jamón york con ensalada</b> Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Cocido de garbanzos <b>Calamares en salsa con calabacín al vapor</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Salmorejo <b>Paella mixta</b> Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de alubias <b>Abadejo al horno con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado)</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2976/712 GT: 19 GS: 5 HC: 102 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p><b>16</b></p> <p>Fideos a la cazuela <b>Tortilla de calabacín con ensalada</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo <b>Filete de merluza al horno con patatas al vapor</b> Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Ensalada de garbanzos <b>Wok de pollo con verduras</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de calabaza <b>Fogonero al horno con menestra de verduras salteadas</b> Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de verduras <b>Salchichas frescas al horno con cebolla caramelizada</b> Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2808/672 GT: 17 GS: 5 HC: 96 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras <b>Calamares en salsa con menestra de verduras salteadas</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de verduras <b>Escalope de pollo con patatas dado</b> Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Espaguetis a la boloñesa <b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Cocido madrileño <b>Abadejo al limón con patatas al romero</b> Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Paella de verduras <b>Hamburguesa al horno con pisto</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 3182/761 GT: 24 GS: 4 HC: 108 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p><b>30</b></p> <p>Ensalada de pasta <b>Lomo asado con salsa de manzana con berenjenas</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>							<p>VE: 3963/948 GT: 23 GS: 8 HC: 129 AZ: 34 PROT: 62 SAL: 3</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: SEPTIEMBRE

COLEGIO: Colegio Portocarrero - MENÚ GUARDERÍA TRITURADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de pescado con arroz. Compota de fruta	3 Crema de calabacín con carne. Yogur	4 Crema de verduras con huevo y pollo. Compota de fruta	5 Crema de legumbres con pescado. Yogur	6 Crema de pollo con arroz. Compota de fruta
9 Crema de verduras con carne. Compota de fruta	10 Crema de verduras con huevo. Yogur	11 Crema de calabacín con pescado. Compota de fruta	12 Crema de arroz con carne. Yogur	13 Crema de alubias con abadejo. Compota de fruta
16 Crema de calabacín con huevo. Compota de fruta	17 Crema de pescado con verduras. Yogur	18 Crema de pollo con verduras. Compota de fruta	19 Crema de calabaza con pescado. Yogur	20 Crema de verduras con carne. Compota de fruta
23 Crema de verduras con pescado. Compota de fruta	24 Crema de verduras con carne. Yogur	25 Crema de arroz con verduras y huevo. Compota de fruta	26 Crema de legumbres con pescado. Yogur	27 Crema de arroz con verduras y carne. Compota de fruta
30 Crema de carne con verduras. Compota de fruta				

MES: SEPTIEMBRE

COLEGIO: Colegio Portocarrero - MENÚ SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	10 Arroz con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur y pan sin gluten	11 Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten	12 Gazpacho. Paella mixta. Yogur y pan sin gluten	13 Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
16 Cazuela de verduras. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	17 Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Yogur y pan sin gluten	18 Ensalada de garbanzos. Wok de pollo con verduras. Fruta y pan sin gluten	19 Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Yogur y pan sin gluten	20 Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan sin gluten
23 Lentejas con verduras. Calamares en salsa. Menestra de verduras. Fruta y pan sin gluten	24 Crema de verduras. Pechuga de pollo horno. Patatas dado. Yogur y pan sin gluten	25 Espaguetis sin gluten boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	26 Cocido madrileño. Abadejo al limón. Patatas al romero. Yogur y pan sin gluten	27 Paella de verduras. Hamburguesa al horno Pisto. Fruta y pan sin gluten
30 Ensalada de pasta. Lomo asado a la manzana. Berenjenas plancha. Fruta y pan sin gluten				

MES: SEPTIEMBRE

COLEGIO: Colegio Portocarrero - MENÚ SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	10 Arroz con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	11 Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten	12 Gazpacho. Paella mixta. Fruta y pan sin gluten	13 Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
16 Cazuela de verduras. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	17 Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Fruta y pan sin gluten	18 Ensalada de garbanzos. Wok de pollo con verduras. Fruta y pan sin gluten	19 Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Fruta y pan sin gluten	20 Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan sin gluten
23 Lentejas con verduras. Calamares en salsa. Menestra de verduras. Fruta y pan sin gluten	24 Crema de verduras. Pechuga de pollo horno. Patatas dado. Fruta y pan sin gluten	25 Espaguetis sin gluten boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	26 Cocido madrileño. Abadejo al limón. Patatas al romero. Fruta y pan sin gluten	27 Paella de verduras. Hamburguesa al horno Pisto. Fruta y pan sin gluten
30 Ensalada de pasta. Lomo asado a la manzana. Berenjenas plancha. Fruta y pan sin gluten				