

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024



PORTOCARRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	<p><b>1</b></p> <p>Fideuá con verduras <b>Tortilla francesa de queso con guisantes salteados</b> Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p>Potaje de garbanzos <b>Filete de merluza al horno con ensalada</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) <b>Pollo asado con patatas asadas</b> Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>4</b></p> <p>Alubias estofadas con chorizo <b>Fogonero con tomate con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado)</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2954/707 GT: 14 GS: 3 HC: 97 AZ: 21 PROT: 48 SAL: 2</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>8</b></p> <p>Crema de calabacín <b>Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas</b> Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa de picadillo <b>Tortilla de patatas con ensalada</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>10</b></p> <p>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>11</b></p> <p><b>J.G. DÍA DE ESPAÑA</b> Salmorejo <b>Paella valenciana</b> <b>Bizcocho casero</b> y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>12</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>VE: 3321/794 GT: 26 GS: 8 HC: 101 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>14</b></p> <p>Ensalada completa <b>Lomo asado a las finas hierbas con patatas asadas</b> Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>15</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate <b>Tortilla francesa de jamón york con ensalada</b> Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>16</b></p> <p>Cocido de garbanzos <b>Calamares en salsa con calabacín al vapor</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz cinco delicias <b>Contramuslo de pollo al horno con patatas a lo pobre</b> Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>18</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>19</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 2951/706 GT: 16 GS: 3 HC: 100 AZ: 23 PROT: 42 SAL: 2</p>
<p><b>21</b></p> <p>Fideos a la cazuela <b>Tortilla de calabacín con ensalada</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>22</b></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo <b>Filete de merluza al horno con patatas al vapor</b> Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>23</b></p> <p>Ensalada de garbanzos <b>Wok de pollo con verduras</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>24</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>25</b></p> <p>Sopa de verduras <b>Salchichas frescas al horno con cebolla caramelizada</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>26</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 2808/672 GT: 17 GS: 5 HC: 96 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p><b>28</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 Fruta)</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de verduras <b>Pollo empanado con patatas dado</b> Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>30</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 Lácteos)</p>	<p><b>31</b></p> <p>Cocido madrileño <b>Abadejo al limón con patatas al romero</b> Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>				<p>VE: 3024/724 GT: 22 GS: 4 HC: 104 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 1</p>

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

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

MES: OCTUBRE

COLEGIO: Colegio Portocarrero - GUARDERÍA TRITURADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Crema de pasta con huevo. Yogur	2 Crema de legumbres con pescado. Compota de fruta	3 Crema de arroz con pollo. Yogur	4 Crema de verduras con pescado. Compota de fruta
7 FESTIVO	8 Crema de calabacín. Yogur	9 Crema de verduras con huevo. Compota de fruta	10 Crema de verduras con pescado. Yogur	11 Crema de arroz con pollo. Compota de fruta
14 Crema de carne con verduras. Compota de fruta	15 Crema de pasta con huevo. Yogur	16 Crema de verduras con pescado. Compota de fruta	17 Crema de arroz con carne. Yogur	18 Crema de alubias con calabaza y pescado. Compota de fruta
21 Crema de verduras con huevo. Compota de fruta	22 Crema de lentejas con pescado. Yogur	23 Crema de verduras con pollo. Compota de fruta	24 Crema de verduras con pescado. Yogur	25 Crema de carne con verduras. Compota de fruta
28 Crema de lentejas con verduras. Compota de fruta	29 Crema de verduras con carne. Yogur	30 Crema de verduras con huevo. Compota de fruta	31 Crema de pescado con arroz. Yogur	

MES: OCTUBRE

COLEGIO: Colegio Portocarrero - SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Arroz con tomate. Tortilla francesa con queso. Guisantes salteados. Yogur y pan sin gluten	2 Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	3 Arroz a la milanesa. Asado de pollo. Patatas asadas. Yogur y pan sin gluten	4 Alubias estofadas con chorizo. Fogonero con tomate. Salteado mediterráneo. Fruta
7 FESTIVO	8 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas panaderas. Yogur y pan sin gluten	9 Sopa de picadillo. Tortilla de patatas. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	10 Potaje de alubias. Rape al horno. Guisantes salteados. Yogur y pan sin gluten	11 J.G. DÍA DE ESPAÑA Salmorejo. Paella Valenciana. Bizcocho casero y pan sin gluten
14 Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten	15 Macarrones sin gluten con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur y pan sin gluten	16 Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten	17 Arroz cinco delicias. Pollo al horno. Patatas a lo pobre. Fruta y pan sin gluten	18 Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
21 Sopa de arroz. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	22 Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Yogur y pan sin gluten	23 Ensalada de garbanzos. Wok de pollo con verduritas. Fruta y pan sin gluten	24 Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Yogur y pan sin gluten	25 Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan sin gluten
28 Lentejas con verduras. Calamares en salsa. Menestra de verduras. Fruta y pan sin gluten	29 Crema de verduras. Pechuga de pollo al horno. Patatas dado. Yogur y pan sin gluten	30 Espaguetis sin gluten boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	31 Cocido madrileño. Abadejo al limón. Patatas al romero. Yogur y pan sin gluten	

MES: OCTUBRE

COLEGIO: Colegio Portocarrero - SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Arroz con tomate. Tortilla francesa. Guisantes salteados. Yogur de soja y pan sin gluten	2 Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	3 Arroz a la milanesa. Asado de pollo. Patatas asadas. Yogur de soja y pan sin gluten	4 Alubias estofadas con chorizo. Fogonero con tomate. Salteado mediterráneo. Fruta
7 FESTIVO	8 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas panaderas. Yogur de soja y pan sin gluten	9 Sopa de picadillo. Tortilla de patatas. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	10 Potaje de alubias. Rape al horno. Guisantes salteados. Yogur de soja y pan sin gluten	11 J.G. DÍA DE ESPAÑA Salmorejo. Paella Valenciana. Bizcocho casero y pan sin gluten
14 Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten	15 Macarrones sin gluten con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur de soja y pan sin gluten	16 Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten	17 Arroz cinco delicias. Pollo al horno. Patatas a lo pobre. Fruta y pan sin gluten	18 Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
21 Sopa de arroz. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	22 Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Yogur de soja y pan sin gluten	23 Ensalada de garbanzos. Wok de pollo con verduritas. Fruta y pan sin gluten	24 Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Yogur de soja y pan sin gluten	25 Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan sin gluten
28 Lentejas con verduras. Calamares en salsa. Menestra de verduras. Fruta y pan sin gluten	29 Crema de verduras. Pechuga de pollo al horno. Patatas dado. Yogur de soja y pan sin gluten	30 Espaguetis sin gluten boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	31 Cocido madrileño. Abadejo al limón. Patatas al romero. Yogur de soja y pan sin gluten	