

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2024



PORTOCARRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	2 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	3 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Paella de verduras Hamburguesa al horno con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	5 Fideuá Tortilla francesa de queso con guisantes salteados Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	6 Potaje de garbanzos Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	7 Arroz a la milanesa Pollo asado con patatas asadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	8 Alubias estofadas con chorizo Fogonero con tomate con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	9 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	10 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3124/747 GT: 18 GS: 3 HC: 106 AZ: 25 PROT: 42 SAL: 2
11 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 Fruta)	12 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)	13 Sopa de picadillo Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	14 Potaje de alubias y calabaza Rape al horno con guisantes salteados Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	15 Arroz cinco delicias Contramuslo de pollo al horno con patatas a lo pobre Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	16 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	17 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 2936/702 GT: 16 GS: 4 HC: 98 AZ: 22 PROT: 42 SAL: 1
18 Ensalada completa Lomo asado a las finas hierbas con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	19 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	20 Cocido de garbanzos Calamares en salsa con calabacín al vapor Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	21 J.G.. - MEXICANA Sopa de pollo mexicana Chili con carne con nachos Flan casero de durazno y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	22 Crema de alubias Abadejo al horno con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	23 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	24 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2993/716 GT: 18 GS: 4 HC: 102 AZ: 30 PROT: 39 SAL: 2
25 Fideos a la cazuela Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	26 Lentejas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con patatas al vapor Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	27 Ensalada de garbanzos Wok de pollo con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	28 Crema de calabaza Fogonero al horno con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta)	29 Sopa de verduras Salchichas frescas al horno con cebolla caramelizada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	30 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos		VE: 2808/672 GT: 17 GS: 5 HC: 96 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: NOVIEMBRE

COLEGIO: Colegio Portocarrero - SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 FESTIVO
4 Paella de verduras. Hamburguesa al horno Pisto. Fruta y pan sin gluten	5 Arroz salteado. Tortilla francesa con queso. Guisantes salteados. Yogur y pan sin gluten	6 Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	7 Arroz a la milanesa. Asado de pollo. Patatas asadas. Yogur y pan sin gluten	8 Alubias estofadas con chorizo. Fogonero con tomate. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
11 Lentejas estofadas con arroz. Merluza en salsa verde. Menestra verduras. Fruta y pan sin gluten	12 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas panaderas. Yogur y pan sin gluten	13 Sopa de picadillo sin gluten. Tortilla de patatas. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	14 Potaje de alubias. Rape al horno. Guisantes salteados. Yogur y pan sin gluten	15 Arroz cinco delicias. Pollo al horno. Patatas a lo pobre. Fruta y pan sin gluten
18 Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten	19 Macarrones sin gluten con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur y pan sin gluten	20 Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten	21 Gazpacho. Paella mixta. Yogur y pan sin gluten	22 Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
25 Cazuela de fideos sin gluten. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	26 Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Yogur y pan sin gluten	27 Ensalada de garbanzos. Wok de pollo con verduritas. Fruta y pan sin gluten	28 Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Yogur y pan sin gluten	29 Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan sin gluten

MES: NOVIEMBRE

COLEGIO: Colegio Portocarrero - SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 FESTIVO
4 Paella de verduras. Hamburguesa al horno Pisto. Fruta y pan sin gluten	5 Arroz salteado. Tortilla francesa. Guisantes salteados. Yogur de soja y pan sin gluten	6 Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	7 Arroz a la milanesa. Asado de pollo. Patatas asadas. Yogur de soja y pan sin gluten	8 Alubias estofadas con chorizo. Fogonero con tomate. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
11 Lentejas estofadas con arroz. Merluza en salsa verde. Menestra verduras. Fruta y pan sin gluten	12 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas panaderas. Yogur de soja y pan sin gluten	13 Sopa de picadillo sin gluten. Tortilla de patatas. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	14 Potaje de alubias. Rape al horno. Guisantes salteados. Yogur de soja y pan sin gluten	15 Arroz cinco delicias. Pollo al horno. Patatas a lo pobre. Fruta y pan sin gluten
18 Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten	19 Macarrones sin gluten con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur de soja y pan sin gluten	20 Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten	21 Gazpacho. Paella mixta. Yogur de soja y pan sin gluten	22 Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
25 Cazuela de fideos sin gluten. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	26 Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Yogur de soja y pan sin gluten	27 Ensalada de garbanzos. Wok de pollo con verduritas. Fruta y pan sin gluten	28 Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Yogur de soja y pan sin gluten	29 Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan sin gluten

MES: NOVIEMBRE

COLEGIO: Colegio Portocarrero - TRITURADO GUARDERÍA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 FESTIVO
4 Crema de carne con arroz y verduras. Compota de fruta	5 Crema de verduras con huevo. Yogur	6 Crema de garbanzos con pescado. Compota de fruta	7 Crema de pollo con arroz. Yogur	8 Crema de pescado con verduras. Compota de fruta
11 Crema arroz con pescado. Compota de fruta	12 Crema de calabacín con carne. Yogur	13 Crema de pasta con huevo y verdura. Compota de fruta	14 Crema de pescado con verduras. Yogur	15 Crema de pollo con arroz. Compota de fruta
18 Crema de carne con verduras. Compota de fruta	19 Crema de huevo con verdura. Yogur	20 Crema de garbanzos con pescado. Compota de fruta	21 Crema de arroz con verduras. Yogur	22 Crema de alubias con calabaza y pescado. Compota de fruta.
25 Crema de verduras con patatas. Compota de fruta	26 Crema de lentejas con pescado. Yogur	27 Crema de pollo con verduras. Compota de fruta	28 Crema de calabaza con pescado. Yogur	29 Crema de carne con verduras. Compota de fruta