

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2024



PORTOCARRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata)  <b>Calamares en salsa con menestra de verduras salteadas</b>                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema de verduras  <b>Escalope de pollo con patatas dado</b>                      Yogur y pan                      (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>4</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>5</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><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b>                      1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos                      (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos                      1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta                      1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	VE: 3142/752 GT: 25 GS: 4 HC: 104 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 1
<p><b>9</b></p> <p><b>FESTIVO</b>                      1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Fideuá  <b>Tortilla francesa de queso con guisantes salteados</b>                      Yogur y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Potaje de garbanzos  <b>Filete de merluza al horno con ensalada</b>                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz a la milanesa  <b>Pollo asado con patatas asadas</b>                      Yogur y pan                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>13</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 Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta                      1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta                      1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	VE: 3070/735 GT: 17 GS: 3 HC: 102 AZ: 25 PROT: 43 SAL: 2
<p><b>16</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz  <b>Filete de merluza en salsa verde con menestra de verduras salteadas</b>                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>17</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>18</b></p> <p>Sopa de picadillo  <b>Tortilla de patatas con ensalada</b>                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>19</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>20</b></p> <p>Ensalada de pollo y salsa rosa  <b>Asado de pescado con puré de patatas</b>                      Dulces navideños y pan                      (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</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 Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos                      1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	VE: 2946/705 GT: 19 GS: 4 HC: 92 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 2
<p><b>23</b></p> <p><b>FESTIVO</b>                      1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>FESTIVO</b>                      1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>FESTIVO</b>                      1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>FESTIVO</b>                      1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>FESTIVO</b>                      1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta                      (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta                      1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos                      1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<p><b>30</b></p> <p><b>FESTIVO</b>                      1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>FESTIVO</b>                      1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>						VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

MES: DICIEMBRE

COLEGIO: Portocarrero - GUARDERIA TRITURADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2. Crema de carne con verduras. Compota de fruta	3. Crema de pasta con huevo. Yogur	4. Crema de legumbres con pescado. Compota de fruta	5. Crema de arroz con pollo. Yogur	6. FESTIVO
9. FESTIVO	10. Crema de verduras con huevo. Yogur	11. Crema de garbanzos con pescado. Compota de fruta	12. Crema de pollo con arroz. Yogur	13. Crema de pescado con verduras. Compota de fruta
16. Crema arroz con pescado. Compota de fruta	17. Crema de calabacín con carne. Yogur	18. Crema de pasta con huevo y verdura. Compota de fruta	19. Crema de pescado con verduras. Yogur	20. Crema de pollo con arroz. Compota de fruta
23. Crema de carne con verduras. Compota de fruta	24. FESTIVO	25. FESTIVO	26. Crema de arroz con verduras. Yogur	27. Crema de alubias con calabaza y pescado. Compota de fruta.
30. Crema de verduras con patatas. Compota de fruta	31. FESTIVO			

MES: DICIEMBRE

COLEGIO: Portocarrero - SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2. Lentejas con verduras. Calamares en salsa. Menestra de verduras. Fruta y pan sin gluten	3. Crema de verduras. Pechuga de pollo al horno. Patatas dado. Yogur y pan sin gluten	4. Espaguetis sin gluten boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	5. Cocido madrileño. Abadejo al limón. Patatas al romero. Yogur y pan sin gluten	6. FESTIVO
9. FESTIVO	10. Arroz con tomate. Tortilla francesa con queso. Guisantes salteados. Yogur y pan sin gluten	11. Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	12. Arroz a la milanesa. Asado de pollo. Patatas asadas. Yogur y pan sin gluten	13. Alubias estofadas con chorizo. Fogonero con tomate. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
16. Lentejas estofadas con arroz. Merluza en salsa verde. Menestra verduras. Fruta y pan sin gluten	17. Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas panaderas. Yogur y pan sin gluten	18. Sopa de picadillo sin gluten. Tortilla de patatas. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	19. Potaje de alubias. Rape al horno. Guisantes salteados. Yogur y pan sin gluten	20. J.G. - NAVIDAD Ensalada de pollo y salsa rosa. Asado de pescado con puré de patata. Dulces de navidad sin gluten y pan sin gluten
23. FESTIVO	24. FESTIVO	25. FESTIVO	26. FESTIVO	27. FESTIVO
30. FESTIVO	31. FESTIVO			

MES: DICIEMBRE

COLEGIO: Portocarrero - SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2. Lentejas con verduras. Calamares en salsa. Menestra de verduras. Fruta y pan sin gluten	3. Crema de verduras. Pechuga de pollo al horno. Patatas dado. Yogur de soja y pan sin gluten	4. Espaguetis sin gluten boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	5. Cocido madrileño. Abadejo al limón. Patatas al romero. Yogur de soja y pan sin gluten	6. FESTIVO
9. FESTIVO	10. Arroz con tomate. Tortilla francesa. Guisantes salteados. Yogur de soja y pan sin gluten	11. Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	12. Arroz a la milanesa. Asado de pollo. Patatas asadas. Yogur de soja y pan sin gluten	13. Alubias estofadas con chorizo. Fogonero con tomate. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
16. Lentejas estofadas con arroz. Merluza en salsa verde. Menestra verduras. Fruta y pan sin gluten	17. Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas panaderas. Yogur de soja y pan sin gluten	18. Sopa de picadillo sin gluten. Tortilla de patatas. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	19. Potaje de alubias. Rape al horno. Guisantes salteados. Yogur de soja y pan sin gluten	20. J.G. - NAVIDAD Ensalada de pollo y salsa rosa. Asado de pescado con puré de patata. Dulces de navidad sin gluten y pan sin gluten
23. FESTIVO	24. FESTIVO	25. FESTIVO	26. FESTIVO	27. FESTIVO
30. FESTIVO	31. FESTIVO			