

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2025



PORTOCARRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)	2 <b>SOLO GUARDERIA</b> Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) <b>Rape al horno con guisantes salteados</b> Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	3 <b>SOLO GUARDERIA</b> Arroz cinco delicias <b>Contramuslo de pollo al horno con patatas a lo pobre</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	4 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	5 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3143/752 GT: 12 GS: 3 HC: 104 AZ: 20 PROT: 54 SAL: 2
6 <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	7 <b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	8 Cocido de garbanzos <b>Calamares en salsa con calabacín al vapor</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	9 Paella mixta <b>Salchichas frescas al horno con cebolla caramelizada</b> Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	10 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 Patatas y Fruta)	11 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	12 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3342/800 GT: 22 GS: 6 HC: 111 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 2
13 Cazuela de fideos con verduras (pimiento, zanahoria, tomate) <b>Tortilla de calabacín con ensalada</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	14 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) <b>Filete de merluza al horno con patatas al vapor</b> Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	15 Ensalada de garbanzos <b>Wok de pollo con verduras</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	16 <b>J.G ALICANTINA</b> Fideuá <b>Pollo asado Alicantino</b> Natillas y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	17 Sopa de verduras <b>Salchichas al horno con cebolla caramelizada</b> Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	18 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	19 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3129/749 GT: 19 GS: 4 HC: 107 AZ: 30 PROT: 36 SAL: 2
20 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) <b>Calamares en salsa con menestra de verduras salteadas</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	21 Crema de verduras <b>Escalope de pollo con patatas dado</b> Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	22 Espaguetis a la boloñesa <b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	23 Cocido madrileño <b>Abadejo al limón con patatas al romero</b> Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	24 Paella de verduras <b>Hamburguesa al horno con pisto</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	25 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3182/761 GT: 24 GS: 4 HC: 108 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 1
27 Ensalada de pasta <b>Lomo asado con salsa de manzana con berenjenas</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	28 Fideuá <b>Tortilla francesa de queso con guisantes salteados</b> Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	29 Potaje de garbanzos <b>Filete de merluza al horno con ensalada</b> Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	30 Arroz a la milanesa <b>Pollo asado con patatas asadas</b> Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	31 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 Pasta y Fruta)			VE: 3249/777 GT: 18 GS: 4 HC: 107 AZ: 27 PROT: 47 SAL: 2

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

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

MES: ENERO

COLEGIO: Colegio Portocarrero - MENÚ GUARDERÍA TRITURADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1. FESTIVO	2. Crema de legumbres con pescado. Yogur	3. Crema de pollo con arroz. Compota de fruta
6. FESTIVO	7. FESTIVO	8. Crema de calabacín con pescado. Compota de fruta	9. Crema de arroz con carne. Yogur	10. Crema de alubias con abadejo. Compota de fruta
13. Crema de calabacín con huevo. Compota de fruta	14. Crema de pescado con verduras. Yogur	15. Crema de pollo con verduras. Compota de fruta	16. Crema de calabaza con pescado. Yogur	17. Crema de verduras con carne. Compota de fruta
20. Crema de verduras con pescado. Compota de fruta	21. Crema de verduras con carne. Yogur	22. Crema de arroz con verduras y huevo. Compota de fruta	23. Crema de legumbres con pescado. Yogur	24. Crema de arroz con verduras y carne. Compota de fruta
27. Crema de carne con verduras. Compota de fruta	28. Crema de verduras con huevo. Yogur	29. Crema de pollo con verduras. Compota de fruta	30. Crema de calabaza con pescado. Yogur	31. Crema de carne con verduras. Compota de fruta

MES: ENERO

COLEGIO: Portocarrero - SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1. FESTIVO	2. FESTIVO	3. FESTIVO
6. FESTIVO	7. FESTIVO	8. Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten	9. Paella mixta. Salchichas frescas. Cebolla caramelizada. Yogur y pan sin gluten	10. Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
13. Cazuela de fideos sin gluten. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten.	14. Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Yogur y pan sin gluten.	15. Ensalada de garbanzos. Wok de pollo con verduritas. Fruta y pan sin gluten.	16. J.G. - ALICANTINA Arroz alicantino Pollo asado Alicantino Natillas y pan sin gluten	17. Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan sin gluten
20. Lentejas con verduras. Calamares en salsa. Menestra de verduras. Fruta y pan sin gluten.	21. Crema de verduras. Escalope de pollo al horno. Patatas dado. Yogur y pan sin gluten.	22. Espaguetis sin gluten boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten.	23. Cocido madrileño. Abadejo al limón. Patatas al romero. Yogur y pan sin gluten	24. Paella de verduras. Hamburguesa al horno Pisto. Fruta y pan sin gluten
27. Ensalada de pasta sin gluten. Lomo asado a la manzana. Berenjenas plancha. Fruta y pan sin gluten	28. Arroz salteado. Tortilla francesa con queso. Guisantes salteados. Yogur y pan sin gluten.	29. Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	30. Arroz a la milanesa. Asado de pollo. Patatas asadas. Yogur y pan sin gluten	31. Alubias estofadas con chorizo. Fogonero con tomate. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten

MES: ENERO 2025

COLEGIO: Portocarrero - SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1. FESTIVO	2. FESTIVO	3. FESTIVO
6. FESTIVO	7. FESTIVO	8. Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten	9. Paella mixta. Salchichas frescas. Cebolla caramelizada. Yogur de soja y pan sin gluten	10. Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
13. Cazuela de fideos sin gluten. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten.	14. Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Yogur de soja y pan sin gluten.	15. Ensalada de garbanzos. Wok de pollo con verduritas. Fruta y pan sin gluten.	16. J.G. - ALICANTINA Arroz alicantino Pollo asado Alicantino Natillas y pan sin gluten	17. Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan sin gluten
20. Lentejas con verduras. Calamares en salsa. Menestra de verduras. Fruta y pan sin gluten.	21. Crema de verduras. Escalope de pollo al horno. Patatas dado. Yogur de soja y pan sin gluten.	22. Espaguetis sin gluten boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten.	23. Cocido madrileño. Abadejo al limón. Patatas al romero. Yogur de soja y pan sin gluten	24. Paella de verduras. Hamburguesa al horno Pisto. Fruta y pan sin gluten
27. Ensalada de pasta sin gluten. Lomo asado a la manzana. Berenjenas plancha. Fruta y pan sin gluten	28. Arroz salteado. Tortilla francesa. Guisantes salteados. Yogur de soja y pan sin gluten.	29. Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	30. Arroz a la milanesa. Asado de pollo. Patatas asadas. Yogur de soja y pan sin gluten	31. Alubias estofadas con chorizo. Fogonero con tomate. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten