

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2019



COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2	3	4	5	6	7 <i>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</i> <i>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</i>	8 <i>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</i> <i>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</i>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz a la milanesa San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	10 Cocido de garbanzos Hamburguesa al horno con champiñones salteados Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	11 Macarrones a la carbonara Rape en salsa verde con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	12 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	13 Crema de verduras Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	14 <i>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</i> <i>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i>	15 <i>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</i> <i>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</i>	VE: 3211/768 GT: 23 GS: 4 HC: 81 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 2
16 Lentejas estofadas con verduras Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	17 Sopa de picadillo Tortilla de patatas casera con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	18 Paella de carne Filete de merluza a la andaluza con pisto Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	19 Garbanzos estofados con verduras Ragout de pavo con tomate provenzal Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	20 Espirales con tomate Perca a la donostiarra con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Natillas de chocolate y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	21 <i>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</i> <i>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</i>	22 <i>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</i> <i>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</i>	VE: 3498/837 GT: 29 GS: 4 HC: 87 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 3
23 Verduras salteadas Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	24 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	25 Macarrones a la boloñesa con queso rallado Filete de merluza al horno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	26 Crema de calabacín Magro con tomate con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	27 Paella de verduras y carne Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Natillas de chocolate y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	28 <i>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</i> <i>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</i>	29 <i>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</i> <i>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</i>	VE: 3277/784 GT: 26 GS: 5 HC: 75 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 2
30 Canelones de carne Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)							VE: 3194/764 GT: 36 GS: 6 HC: 86 AZ: 18 PROT: 41 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Septiembre 2019

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú BASAL GUARDERIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09/09 Arroz con tomate San Marino con Ensalada de Lechuga, Maíz y Aceitunas Negras Fruta de temporada Pan	10/09 Cocido de Garbanzos Hamburguesa al Horno con Champiñones salteados Yogur Pan	11/09 Macarrones a la Carbonara Rape en Salsa Verde con Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Pipas Fruta de Temporada Pan	12/09 Alubias estofadas con verdura Tortilla francesa con Ensalada de Lechuga, Maíz y Aceitunas Negras Fruta de Temporada Pan Integral	13/09 Crema de Verduras Pollo Asado al Romero con Ensalada de Lechuga, Tomate y Zanahoria Fruta de Temporada Pan
16/09 Lentejas estofadas con Verdura Croquetas de pollo con Ensalada de Lechuga, Tomate y Aceitunas Fruta de temporada Pan	17/09 Sopa de Picadillo Tortilla de Patatas Casera con Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Pipas Fruta de Temporada Pan	18/09 Paella de Carne Filete de Merluza al Horno con Pisto Fruta de temporada Pan	19/09 Garbanzos estofados con Verdura Ragout de Pavo con Tomate Provenza Fruta de Temporada Pan Integral	20/09 Espirales con Tomate Perca al horno con Ensalada de Lechuga, Maíz y Aceitunas Negras Natillas de Chocolate Pan
23/09 Verduras Salteadas Albóndigas a la jardinera con Patatas fritas Fruta de temporada Pan	24/09 Alubias Pintas Estofadas Tortilla Francesa de Atún con Ensalada de Lechuga, Tomate y Zanahoria Yogur Pan	25/09 Macarrones Boloñesa Filete de Merluza al horno con Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Pipas Fruta de Temporada Pan	26/09 Crema de Calabacín Magra con Tomate con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de temporada Pan Integral	27/09 Paella de Verduras y Carne Bacalao a la plancha con Ensalada de Lechuga, Tomate y Aceitunas Natillas de Chocolate Pan
30/09 Sopa de Fideos Caella al Horno con Ensalada de Lechuga, Tomate y Aceitunas Fruta de temporada Pan				

MES: Septiembre 2019

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09/09 Arroz a la Milanese Merluza a la Plancha con Ensalada de Lechuga, Maíz y Aceitunas Negras Fruta de temporada Pan sin gluten	10/09 Cocido de Garbanzos Hamburguesa (s/g) con Champiñones salteados Yogur Pan sin gluten	11/09 Macarrones (SIN GLUTEN) con Tomate y Atún Rape al Horno con Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Pipas Fruta de Temporada Pan sin gluten	12/09 Alubias SÓLO verdura Tortilla Francesa)con Ensalada de Lechuga, Maíz y Aceitunas Negras Fruta de Temporada Pan sin gluten	13/09 Crema de Verduras Pollo Asado al Romero con Ensalada de Lechuga, Tomate y Zanahoria Fruta de Temporada Pan sin gluten
16/09 Lentejas SÓLO Verdura Pechuga de Pollo a la plancha con Ensalada de Lechuga, Tomate y Aceitunas Fruta de temporada Pan sin gluten	17/09 Sopa de Picadillo (SIN GLUTEN) Tortilla de Patatas Casera con Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Pipas Fruta de Temporada Pan sin gluten	18/09 Paella de Carne Filete de Merluza al Horno con Pisto Fruta de temporada Pan sin gluten	19/09 Garbanzos SÓLO con Verdura Pechuga de Pavo a la plancha con Tomate Provenzal Fruta de Temporada Pan sin gluten	20/09 Espirales (SIN GLUTEN) con Tomate Perca al Horno con Ensalada de Lechuga, Maíz y Aceitunas Negras Natillas de Chocolate Pan sin gluten
23/09 Verduras Salteadas Albóndigas a la Jardinera (s/g s/L) con Patatas al horno Fruta de temporada Pan sin gluten	24/09 Alubias Pintas SÓLO Verdura Tortilla Francesa de Atún con Ensalada de Lechuga, Tomate y Zanahoria Yogur Pan sin gluten	25/09 Macarrones Boloñesa (SIN GLUTEN) con Queso Rallado Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Pipas Fruta de Temporada Pan sin gluten	26/09 Crema de Calabacín Magra con Tomate con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de temporada Pan sin gluten	27/09 Paella de Verdura y Carne Bacalao al Horno con Ensalada de Lechuga, Tomate y Aceitunas Natillas de Chocolate Pan sin gluten
30/09 Sopa de Pollo (SIN GLUTEN) Caella al Horno con Ensalada de Lechuga, Tomate y Aceitunas Fruta de temporada Pan sin gluten				

MES: Septiembre 2019

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09/09 Arroz con tomate San Marino (SIN HUEVO) con Ensalada de Lechuga, Maíz y Aceitunas Negras Fruta de temporada Pan	10/09 Cocido de Garbanzos Hamburguesa al Horno (SIN HUEVO) con Champiñones salteados Yogur Pan	11/09 Macarrones a la Carbonara (SIN HUEVO) Rape en Salsa Verde con Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Pipas Fruta de Temporada Pan	12/09 Alubias SÓLO verdura Salchichas de Pollo a la Plancha (SIN HUEVO) con Ensalada de Lechuga, Maíz y Aceitunas Negras Fruta de Temporada Pan Integral	13/09 Crema de Verduras Pollo Asado al Romero con Ensalada de Lechuga, Tomate y Zanahoria Fruta de Temporada Pan
16/09 Lentejas SÓLO Verdura Pechuga de Pollo a la plancha con Ensalada de Lechuga, Tomate y Aceitunas Fruta de temporada Pan	17/09 Sopa de Fideos (SIN HUEVO) Bacalao al Horno con Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Pipas Fruta de Temporada Pan	18/09 Paella de Carne Filete de Merluza al Horno con Pisto Fruta de temporada Pan	19/09 Garbanzos SÓLO con Verdura Ragout de Pavo (SIN HUEVO) con Tomate Provenzal Fruta de Temporada Pan Integral	20/09 Espirales (SIN HUEVO) con Tomate Perca al horno con Ensalada de Lechuga, Maíz y Aceitunas Negras Natillas de Chocolate Pan
23/09 Verduras Salteadas Albóndigas a la jardinera (SIN HUEVO) con Patatas fritas Fruta de temporada Pan	24/09 Alubias Pintas SÓLO Verdura Pechuga de Pavo a la Plancha con Ensalada de Lechuga, Tomate y Zanahoria Yogur Pan	25/09 Macarrones Boloñesa (SIN HUEVO) Filete de Merluza al horno con Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Pipas Fruta de Temporada Pan	26/09 Crema de Calabacín Magra con Tomate con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de temporada Pan Integral	27/09 Paella de Verduras y Carne Bacalao a la plancha con Ensalada de Lechuga, Tomate y Aceitunas Natillas de Chocolate Pan
30/09 Sopa de Fideos (SIN HUEVO) Caella al Horno con Ensalada de Lechuga, Tomate y Aceitunas Fruta de temporada Pan				

MES: Septiembre 2019

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO-- Menú SIN LECHE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09/09 Arroz con tomate Merluza a la Plancha con Ensalada de Lechuga, Maíz Y Aceitunas Negras Fruta de temporada Pan	10/09 Cocido de Garbanzos Hamburguesa (s/L) con Champiñones salteados Yogur Soja Pan	11/09 Macarrones con Tomate y Atún Rape al Horno con Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Pipas Fruta de Temporada Pan	12/09 Alubias SÓLO verdura Tortilla Francesa (SIN LACTEOS) con Ensalada de Lechuga, Maíz y Aceitunas Negras Fruta de Temporada Pan Integral	13/09 Crema de Verduras Pollo Asado al Romero con Ensalada de Lechuga, Tomate y Zanahoria Fruta de Temporada Pan
16/09 Lentejas SÓLO Verdura Pechuga de Pollo a la plancha con Ensalada de Lechuga, Tomate y Aceitunas Fruta de temporada Pan	17/09 Sopa de Picadillo Tortilla de Patatas Casera (SIN LACTEOS) con Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Pipas Fruta de Temporada Pan	18/09 Paella de Carne Filete de Merluza al Horno con Pisto Fruta de temporada Pan	19/09 Garbanzos SÓLO con Verdura Pechuga de Pavo a la plancha con Tomate Provenzal Fruta de Temporada Pan Integral	20/09 Espirales con Tomate Perca al Horno con Ensalada de Lechuga, Maíz y Aceitunas Negras Yogur Soja Pan
23/09 Verduras Salteadas Albóndigas a la Jardinera (s/L) con Patatas al horno Fruta de temporada Pan	24/09 Alubias Pintas SÓLO Verdura Tortilla Francesa de Atún (SIN LACTEOS) con Ensalada de Lechuga, Tomate y Zanahoria Yogur Soja Pan	25/09 Macarrones a la Boloñesa (SIN QUESO) Filete de Merluza al horno con Ensalada de Lechuga, Aceitunas y Pipas Fruta de Temporada Pan	26/09 Crema de Calabacín Magra con Tomate con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de temporada Pan Integral	27/09 Paella de Verdura y Carne Bacalao al Horno con Ensalada de Lechuga, Tomate y Aceitunas Yogur Soja Pan
30/09 Sopa de Pollo Caella al Horno con Ensalada de Lechuga, Tomate y Aceitunas Fruta de temporada Pan				

MES: Septiembre 2019

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú TURMIX GUARDERIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09/09 Crema de Arroz con Pescado Yogur	10/09 Puré de Garbanzos con Pollo Yogur	11/09 Puré de Macarrones Boloñesa Yogur	12/09 Puré de Alubias con Verdura Yogur	13/09 Crema de Verduras con Pollo Yogur
16/09 Puré de Lentejas con Verdura Yogur	17/09 Puré de Huevo con York Yogur	18/09 Crema de Arroz con Cerdo Yogur	19/09 Puré de Garbanzos con Verdura Yogur	20/09 Crema de Pescado con Patatas Yogur
23/09 Crema de Verdura con Pavo Yogur	24/09 Puré de Alubias pintas con verdura Yogur	25/09 Puré de Pescado con Verduras Yogur	26/09 Crema de Calabacín con Cerdo Yogur	27/09 Crema de Arroz con Pollo Yogur
30/09 Crema de Pescado con Zanahoria y Patata Yogur				