

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Septiembre 2020



COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7 INICIO GUARDERIA Macarrones con tomate Pollo asado con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	8 Cocido de garbanzos Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan	9 Puré de calabaza Bacalao al horno con pisto Fruta y pan	10 INICIO COLEGIO Lentejas estofadas con verduras Salchichas frescas al horno con patatas fritas Fruta y pan integral	11 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Actimel y pan	VE: 3468/830 GT: 29 GS: 6 HC: 100 AZ: 25 PROT: 45 SAL: 3
14 Fideos a la cazuela marinera Lomo asado con champiñones salteados Fruta y pan	15 Alubias estofadas con chorizo Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Flan de vainilla y pan	16 Sopa de picadillo Tortilla de patatas con york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	17 Crema de calabacín Magro con tomate con patatas dado Fruta y pan integral	18 Guiso de patatas Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur y pan	VE: 3264/781 GT: 28 GS: 5 HC: 99 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3
21 Lentejas estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera con patatas gajo Fruta y pan	22 Sopa de cocido Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Actimel y pan	23 Arroz caldoso Lomo asado con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan	24 Sopa de pescado Ragout de ternera con patatas dado Fruta y pan integral	25 Patatas estofadas a la marinera Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur y pan	VE: 3393/812 GT: 32 GS: 8 HC: 95 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2
28 Arroz a la cubana Libritos de jamón y queso con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	29 Cocido andaluz con chorizo Croquetas de pollo con ensalada de lechuga y atún Natillas y pan	30 Farfalles gratinados Bacalao al horno con pisto Fruta y pan			VE: 4793/1147 GT: 55 GS: 8 HC: 123 AZ: 33 PROT: 41 SAL: 3

MES: SEPTIEMBRE

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú TURMIX GUARDERÍA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Crema de pollo. Compota de fruta	8 Crema de legumbres con verduras. Yogur	9 Puré de Calabaza con pescado. Compota de fruta	10 Crema de lentejas con verduras. Compota de fruta	11 Crema de pescado con arroz. Yogur
14 Crema de pollo con champiñones. Compota de fruta	15 Crema de legumbres con verduras. Yogur	16 Crema de pollo con pasta. Compota de fruta	17 Crema de calabacín con carne. Compota de fruta	18 Crema de verduras. Yogur
21 Crema de carne con verduras. Compota de fruta	22 Crema de legumbres. Yogur	23 Crema de pescado con arroz. Compota de fruta	24 Crema de ternera. Compota de fruta	25 Crema pescado con verduras. Yogur
28 Crema de pollo con arroz. Compota de fruta	29 Crema de legumbres con verduras. Yogur	30 Crema de pescado con verduras. Compota de fruta		

MES: SEPTIEMBRE

COLEGIO: PORTOCARRERO -- Menú SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Macarrones (sin gluten) con tomate. Pollo asado con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Fruta y pan sin gluten	8 Cocido de garbanzos. Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Yogur y pan sin gluten	9 Puré de Calabaza. Bacalao al horno con pisto. Fruta y pan sin gluten	10 Lentejas estofadas con verduras. Salchichas frescas al horno con patatas. Fruta y pan sin gluten	11 Arroz a la milanesa. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Yogur y pan sin gluten
14 Fideos (sin gluten) con pescado. Lomo asado con champiñones salteados. Fruta y pan sin gluten	15 Alubias estofadas con verduras. Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Yogur y pan sin gluten	16 Sopa de picadillo (sin gluten). Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras. Fruta y pan sin gluten	17 Crema de calabacín. Magro con tomate con patatas. Fruta y pan sin gluten	18 Guiso de patatas. Merluza al horno con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Yogur y pan sin gluten
21 Lentejas estofadas con verduras. Albóndigas a la jardinera con patatas gajo. Fruta y pan sin gluten	22 Sopa de cocido. Caella al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Yogur y pan sin gluten	23 Arroz caldoso. Lomo asado con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Fruta y pan sin gluten	24 Sopa de pescado. Ragout de ternera con patatas dado. Fruta y pan sin gluten	25 Patatas a la marinera. Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Yogur y pan sin gluten
28 Arroz a la cubana. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta y pan sin gluten	29 Cocido andaluz. Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y atún. Yogur y pan sin gluten	30 Macarrones (sin gluten) gratinados. Bacalao al horno con pisto. Fruta y pan sin gluten		

MES: SEPTIEMBRE

COLEGIO: PORTOCARRERO -- Menú SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Macarrones con tomate. Pollo asado con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Fruta y pan	8 Cocido de garbanzos. Lomo al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Yogur y pan	9 Puré de calabaza. Bacalao al horno con pisto. Fruta y pan	10 Lentejas estofadas con verduras. Salchichas frescas al horno con patatas. Fruta y pan integral	11 Arroz a la milanesa. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Actimel y pan
14 Fideos a la cazuela marinera. Lomo asado con champiñones salteados. Fruta y pan	15 Alubias estofadas con verduras. Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Yogur y pan	16 Sopa de picadillo. Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras. Fruta y pan	17 Crema de calabacín. Magro con tomate con patatas dado. Fruta y pan integral	18 Guiso de patatas. Pollo al horno con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Yogur y pan
21 Lentejas estofadas con verduras. Albóndigas a la jardinera con patatas gajo. Fruta y pan	22 Sopa de cocido. Caella al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Actimel y pan	23 Arroz caldoso. Lomo asado con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Fruta y pan	24 Sopa de pescado. Ragout de ternera con patatas dado. Fruta y pan integral	25 Patatas estofadas a la marinera. Ensalada de lechuga, atún, pepino y zanahoria. Yogur y pan
28 Arroz a la cubana. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta y pan	29 Cocido andaluz con verduras. Lomo al horno con ensalada de lechuga y atún. Natillas y pan	30 Farfalles gratinados. Bacalao al horno con pisto. Fruta y pan		

MES: SEPTIEMBRE

COLEGIO: PORTOCARRERO -- Menú SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Macarrones con tomate. Pollo asado con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Fruta y pan	8 Cocido de garbanzos. Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Yogur sin lactosa y pan	9 Puré de calabaza. Bacalao al horno con pisto. Fruta y pan	10 Lentejas estofadas con verduras. Salchichas frescas al horno con patatas. Fruta y pan integral	11 Arroz a la milanesa. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Yogur sin lactosa y pan
14 Fideos a la cazuela marinera. Lomo asado con champiñones salteados. Fruta y pan	15 Alubias estofadas con verduras. Salmón al horno con ensalada lechuga, tomate y maíz. Yogur sin lactosa y pan	16 Sopa de picadillo. Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras. Fruta y pan	17 Crema de calabacín. Magro con tomate con patatas dado. Fruta y pan integral	18 Guiso de patatas. Merluza al horno con lechuga, pepino y zanahoria. Yogur sin lactosa y pan
21 Lentejas estofadas con verduras. Albóndigas a la jardinera con patatas gajo. Fruta y pan	22 Sopa de cocido. Caella al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Yogur sin lactosa y pan	23 Arroz caldoso. Lomo asado con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Fruta y pan	24 Sopa de pescado. Ragout de ternera con patatas dado. Fruta y pan integral	25 Patatas estofadas a la marinera. Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Yogur sin lactosa y pan
28 Arroz a la cubana. Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta y pan	29 Cocido andaluz con verduras. Pollo al horno con ensalada de lechuga y atún. Yogur sin lactosa y pan	30 Farfalle gratinados. Bacalao al horno con pisto. Fruta y pan		