

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Octubre 2020



COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
			1 Crema de calabaza Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	2 Sopa de picadillo Hamburguesa a la plancha con judías verdes salteadas Yogur y pan	VE: 2238/536 GT: 19 GS: 5 HC: 76 AZ: 20 PROT: 29 SAL: 3
5 Arroz a la boloñesa Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan	6 Lentejas estofadas con verduras Ragout de ternera con patatas al vapor Yogur y pan	7 Fideos a la cazuela marinera Contramuslo de pollo al horno con patatas a lo pobre Fruta y pan	8 Sopa de pescado Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral	9 Patatas estofadas con costillas San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Natillas y pan	VE: 3379/808 GT: 24 GS: 5 HC: 114 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 3
12 Canelones de carne San Jacobo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan	13 Macarrones con tomate Filete de perca al horno con ensalada de lechuga y pepino Yogur y pan	14 Patatas guisadas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan	15 Crema de verduras Abadejo al horno con patatas gajo Fruta y pan integral	16 Paella valenciana Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Actimel y pan	VE: 3273/783 GT: 33 GS: 6 HC: 98 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
19 Sopa de picadillo Contramuslo de pollo al horno con champiñones salteados Melocotón en almíbar y pan	20 Alubias estofadas con verduras Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan	21 Cocido madrileño Tortilla casera de queso con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan	22 Crema de calabacín Ragout de ternera con patatas fritas Fruta y pan integral	23 Guisado de patatas, pollo y pasta San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Flan de vainilla y pan	VE: 3176/760 GT: 28 GS: 5 HC: 95 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3
26 Espirales con boloñesa de atún Albóndigas a la jardinera con patatas al romero Fruta y pan	27 Alubias estofadas con verduras Bacalao al horno con pisto Natillas y pan	28 Ensalada de pasta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan integral	30 Crema de zanahoria Sardinas al horno con patatas dado Yogur y pan	VE: 3557/851 GT: 30 GS: 6 HC: 110 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 2

MES: OCTUBRE

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú TRITURADO GUARDERIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Crema de verduras. Compota de fruta	2 Crema carne con pasta. Yogur
5 Crema de pescado con arroz. Compota de fruta	6 Crema de lentejas con verduras. Yogur	7 Crema de pollo con pasta. Compota de fruta	8 Crema de pescado con verduras. Compota de fruta	9 Crema de carne con verduras. Yogur
12 Crema de pollo con arroz. Compota de fruta	13 Crema de pescado con verduras. Yogur	14 Crema de carne con verduras. Compota de fruta	15 Crema de pescado con verduras. Compota de fruta	16 Crema de legumbres. Yogur
19 Crema de pollo con verduras. Compota de fruta	20 Crema de legumbres. Yogur	21 Crema de pasta. Compota de fruta	22 Crema de ternera con verduras. Compota de fruta	23 Crema de pescado con arroz. Yogur
26 Crema de carne con verduras. Compota de fruta	27 Crema de legumbres con pescado. Yogur	28 Crema de verduras. Compota de fruta	29 Crema de carne con verduras. Compota de fruta	30 Crema de pescado con verduras. Yogur

MES: OCTUBRE

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Crema de calabaza. Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras. Fruta y pan sin gluten	2 Sopa de picadillo (s/gluten). Hamburguesa a la plancha con judías verdes salteadas. Yogur y pan sin gluten
5 Arroz a la boloñesa. Merluza al horno con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Fruta y pan sin gluten	6 Lentejas estofadas con verduras. Ragout de ternera con patatas al vapor. Yogur y pan sin gluten	7 Fideos a la cazuela marinera. Contramuslo de pollo al horno con patatas a lo pobre. Fruta y pan sin gluten	8 Sopa de pescado. Tortilla francesa de york con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta y pan sin gluten	9 Patatas estofadas con costillas. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Natillas y pan sin gluten
12 Arroz salteado. Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Fruta y pan sin gluten	13 Macarrones (s/gluten) con tomate. Filete de perca al horno con ensalada de lechuga y pepino. Yogur y pan sin gluten	14 Patatas guisadas. Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta y pan sin gluten	15 Crema de verduras. Abadejo al horno con patatas gajo. Fruta y pan sin gluten	16 Paella valenciana. Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras. Actimel y pan sin gluten
19 Sopa de picadillo (s/gluten). Contramuslo de pollo al horno con champiñones salteados. Fruta y pan sin gluten	20 Alubias estofadas con verduras. Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y remolacha. Yogur y pan sin gluten	21 Cocido madrileño. Tortilla de queso con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Fruta y pan sin gluten	22 Crema de calabacín. Ragout de ternera con patatas horno. Fruta y pan sin gluten	23 Guisado de patatas y pollo. Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Flan de vainilla y pan sin gluten
26 Spaghetti (s/gluten) con boloñesa de atún. Albóndigas a la jardinera con patatas al romero. Fruta y pan sin gluten	27 Alubias estofadas con verduras. Bacalao al horno con pisto. Natillas y pan sin gluten	28 Sopa de pescado. Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Fruta y pan sin gluten	29 Arroz caldoso de verduras. Lomo asado con patatas panaderas. Fruta y pan sin gluten	30 Crema de zanahoria. Sardinias al horno con patatas dado. Yogur y pan sin gluten

MES: OCTUBRE

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Crema de calabaza. Lomo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras. Fruta y pan integral	2 Sopa de picadillo (s/huevo). Hamburguesa a la plancha con judías verdes salteadas. Yogur y pan
5 Arroz a la boloñesa. Merluza al horno con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Fruta y pan	6 Lentejas estofadas con verduras. Ragout de ternera con patatas al vapor. Yogur y pan	7 Fideos a la cazuela marinera. Contramuslo de pollo al horno con patatas a lo pobre. Fruta y pan	8 Sopa de pescado. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta y pan integral	9 Patatas estofadas con costillas. Merluza horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Natillas y pan
12 Canelones de carne. Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Fruta y pan	13 Macarrones con tomate. Filete de perca al horno con ensalada de lechuga y pepino. Yogur y pan	14 Patatas guisadas. Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta y pan	15 Crema de verduras. Abadejo al horno con patatas gajo. Fruta y pan integral	16 Paella valenciana. Lomo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras. Actimel y pan
19 Sopa de picadillo (s/huevo). Contramuslo de pollo al horno con champiñones salteados. Melocotón en almibar y pan	20 Alubias estofadas con verduras. Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y remolacha. Yogur y pan	21 Cocido madrileño. Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Fruta y pan	22 Crema de calabacín. Ragout de ternera con patatas fritas. Fruta y pan integral	23 Guisado de patatas, pollo y pasta. Merluza horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Yogur y pan
26 Espirales con boloñesa de atún. Albóndigas a la jardinera con patatas al romero. Fruta y pan	27 Alubias estofadas con verduras. Bacalao al horno con pisto. Natillas y pan	28 Ensalada de pasta. Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras. Lomo asado con patatas fritas. Fruta y pan integral	30 Crema de zanahoria. Sardinias al horno con patatas dado. Yogur y pan

MES: OCTUBRE

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Crema de calabaza. Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras. Fruta y pan integral	2 Sopa de picadillo. Hamburguesa a la plancha con judías verdes salteadas. Yogur sin lactosa y pan
5 Arroz a la boloñesa. Merluza al horno con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Fruta y pan	6 Lentejas estofadas con verduras. Ragout de ternera con patatas al vapor. Yogur sin lactosa y pan	7 Fideos a la cazuela marinera. Contramuslo de pollo al horno con patatas a lo pobre. Fruta y pan	8 Sopa de pescado. Tortilla francesa de york con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta y pan integral	9 Patatas estofadas con costillas. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Yogur sin lactosa y pan
12 Arroz salteado. Pechuga a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Fruta y pan	13 Macarrones con tomate. Filete de perca al horno con ensalada de lechuga y pepino. Yogur sin lactosa y pan	14 Patatas guisadas. Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta y pan	15 Crema de verduras. Abadejo al horno con patatas gajo. Fruta y pan integral	16 Paella valenciana. Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras. Yogur sin lactosa y pan
19 Sopa de picadillo. Contramuslo de pollo al horno con champiñones salteados. Melocotón en almibar y pan	20 Alubias estofadas con verduras. Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y remolacha. Yogur sin lactosa y pan	21 Cocido madrileño. Tortilla de queso con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Fruta y pan	22 Crema de calabacín. Ragout de ternera con patatas horno. Fruta y pan integral	23 Guisado de patatas, pollo y pasta. Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Yogur sin lactosa y pan
26 Espirales con boloñesa de atún. Albóndigas a la jardinera con patatas al romero. Fruta y pan	27 Alubias estofadas con verduras. Bacalao al horno con pisto. Yogur sin lactosa y pan	28 Ensalada de pasta. Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras. Lomo asado con patatas panaderas. Fruta y pan integral	30 Crema de zanahoria. Sardinias al horno con patatas dado. Yogur sin lactosa y pan