

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Noviembre 2020



COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Cocido de garbanzos Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabaza Bacalao al horno con patatas a lo pobre Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con estrellitas Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan integral</p>	<p>6</p> <p>Arroz a la milanese Salchichas frescas al horno con patatas fritas Actimel y pan</p>	<p>VE: 3104/743 GT: 27 GS: 6 HC: 91 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera con patatas al romero Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Fideos a la cazuela marinera Pollo asado al limón con champiñones salteados Yogur y pan</p>	<p>11</p> <p>Sopa de pollo con arroz Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín Magro con tomate con patatas dado Fruta y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa boloñesa Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Natillas y pan</p>	<p>VE: 3658/875 GT: 32 GS: 6 HC: 112 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Arroz a la cubana Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Sopa de pescado Ragout de ternera con patatas dado Yogur y pan</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Puré de patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Flan de vainilla y pan</p>	<p>VE: 3073/735 GT: 27 GS: 6 HC: 90 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Salteado de judías verdes con bacon Jamoncitos de pollo al horno con pisto Fruta y pan</p>	<p>24</p> <p>Macarrones con salsa boloñesa Lomo asado a las finas hierbas con patatas panaderas Yogur y pan</p>	<p>25</p> <p>Cocido madrileño Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Farfalles gratinados con salsa carbonara Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan</p>	<p>VE: 3344/800 GT: 32 GS: 6 HC: 92 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Asado de pescado con patatas gajo Fruta y pan</p>					<p>VE: 4843/1159 GT: 42 GS: 7 HC: 151 AZ: 32 PROT: 48 SAL: 5</p>

MES: NOVIEMBRE

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú GUARDERÍA

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

MES: NOVIEMBRE

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Cocido de garbanzos. Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Yogur y pan s/gluten	4 Crema de calabaza. Bacalao al horno con patatas a lo pobre. Fruta y pan s/gluten	5 Sopa de ave con fideos s/gluten. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Fruta y pan s/gluten	6 Arroz a la milanesa. Salchichas frescas al horno con patatas asadas. Yogur y pan s/gluten
9 Lentejas estofadas con verduras. Albóndigas a la jardinera con patatas al romero. Fruta y pan s/gluten	10 Fideos s/gluten a la cazuela marinera. Pollo asado al limón con champiñones salteados. Yogur y pan s/gluten	11 Sopa de pollo con arroz. Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y atún. Fruta y pan s/gluten	12 Crema de calabacín. Magro con tomate con patatas dado. Fruta y pan s/gluten	13 Espaguetis s/gluten con salsa boloñesa. Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Yogur y pan s/gluten
16 Arroz a la cubana. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta y pan s/gluten	17 Sopa de pescado. Ragout de ternera con patatas dado. Yogur y pan s/gluten	18 Crema de verduras. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Fruta y pan s/gluten	19 Alubias estofadas con chorizo. Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Fruta y pan s/gluten	20 Puré de patatas. Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Yogur y pan s/gluten
23 Salteado de judías con bacon. Jamoncitos de pollo al horno con pisto. Fruta y pan s/gluten	24 Macarrones s/gluten con salsa boloñesa. Lomo asado a las finas hierbas con patatas panaderas. Yogur y pan s/gluten	25 Cocido madrileño. Pollo plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Fruta y pan s/gluten	26 Crema de calabaza. Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Fruta y s/gluten	27 Crema de calabacín. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Yogur y pan s/gluten
30 Lentejas estofadas con verduras. Asado de pescado con patatas gajo. Fruta y pan s/gluten				

MES: NOVIEMBRE

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	3 Cocido de garbanzos. Pechuga al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Yogur y pan	4 Crema de calabaza. Bacalao al horno con patatas a lo pobre. Fruta y pan	5 Sopa de ave con estrellitas. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Fruta y pan integral	6 Arroz a la milanesa. Salchichas frescas al horno con patatas dado. Actimel y pan
9 Lentejas estofadas con verduras. Albóndigas a la jardinera con patatas al romero. Fruta y pan	10 Fideos a la cazuela marinera. Pollo asado al limón con champiñones salteados. Yogur y pan	11 Sopa de pollo con arroz. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y atún	12 Crema de calabacín. Magro con tomate con patatas dado. Fruta y pan integral	13 Espaguetis con salsa boloñesa. Merluza horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Natillas y pan
16 Arroz a la cubana. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta y pan	17 Sopa de pescado. Ragout de ternera con patatas dado. Yogur y pan	18 Crema de verduras. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Fruta y pan	19 Alubias estofadas con chorizo. Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Fruta y pan integral	20 Puré de patatas. Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Flan de vainilla y pan
23 Salteado de judías con bacon. Jamoncitos de pollo al horno con pisto. Fruta y pan	24 Macarrones con salsa boloñesa. Lomo asado a las finas hierbas con patatas panaderas. Yogur y pan	25 Cocido madrileño. Pollo plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Fruta y pan	26 Farfalles gratinados con salsa carbonara. Abadejo al horno con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Fruta y pan integral	27 Crema de calabacín. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Yogur y pan
30 Lentejas estofadas con verduras. Asado de pescado con patatas gajo. Fruta y pan				

MES: NOVIEMBRE

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Cocido de garbanzos. Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Yogur s/lactosa y pan</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabaza. Bacalao al horno con patatas a lo pobre. Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con estrellitas. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Fruta y pan integral</p>	<p>6</p> <p>Arroz a la milanesa. Salchichas frescas al horno con patatas dado. Yogur s/lactosa y pan</p>
<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con verduras. Albóndigas a la jardinera con patatas al romero. Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Fideos a la cazuela marinera. Pollo asado al limón con champiñones salteados. Yogur s/lactosa y pan</p>	<p>11</p> <p>Sopa de pollo con arroz. Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y atún. Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín. Magro con tomate con patatas dado. Fruta y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa boloñesa. Merluza horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Yogur s/lactosa y pan</p>
<p>16</p> <p>Arroz a la cubana. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Sopa de pescado. Ragout de ternera con patatas dado. Yogur s/lactosa y pan</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas. Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Fruta y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Puré de patatas. Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Yogur s/lactosa y pan</p>
<p>23</p> <p>Salteado de judías con bacon. Jamoncitos de pollo al horno con pisto. Fruta y pan</p>	<p>24</p> <p>Macarrones con salsa boloñesa. Lomo asado a las finas hierbas con patatas panaderas. Yogur s/lactosa y pan</p>	<p>25</p> <p>Cocido madrileño. Pollo plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha. Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Farfalles gratinados con tomate. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria. Fruta y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras. Yogur s/lactosa y pan</p>
<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con verduras. Asado de pescado con patatas gajo. Fruta y pan</p>				