

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2023



PORTOCARRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>Sopa de picadillo Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al horno con guisantes salteados Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>Arroz cinco delicias Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>6</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 3051/730 GT: 23 GS: 5 HC: 93 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>8</p> <p>Ensalada completa Lomo asado a las finas hierbas con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>9</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de garbanzos Calamares en salsa con calabacín al vapor Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>11</p> <p>Gazpacho Paella de pollo Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabaza Rape a la marinera con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>13</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2607/624 GT: 14 GS: 3 HC: 91 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>15</p> <p>Cazuela de verdura con fideos Gratén de huevos con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Albóndigas de merluza y pota en salsa con arroz salteado Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>17</p> <p>Arroz con salsa de tomate Wok de pollo con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>18</p> <p>J.G. - MURCIANA Ensalada marinera Zarangollo Pan de calatrava y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>19</p> <p>Sopa de verduras Salchichas frescas al horno con cebolla caramelizada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3122/747 GT: 22 GS: 5 HC: 106 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>22</p> <p>Ensalada de lentejas Pollo al curry con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>23</p> <p>Crema de verduras Merluza en salsa marinera con patatas dado Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis a la boloñesa Tortilla de patata y calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>Cocido de garbanzos Rape a la griega con patatas al romero Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>Salmorejo Paella de verduras Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>27</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3374/807 GT: 26 GS: 6 HC: 110 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>29</p> <p>Ensalada de pasta Lomo asado con salsa de manzana con berenjena rebozada a la andaluza Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>30</p> <p>Fideuá marinera Tortilla francesa de queso con guisantes salteados Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>Potaje de garbanzos Varitas de merluza con ensalada de arroz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>					<p>VE: 3824/915 GT: 28 GS: 5 HC: 122 AZ: 31 PROT: 43 SAL: 3</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: MAYO

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú TRITURADO GUARDERÍA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 VACACIONES	2 Crema de calabacín con carne. Yogur	3 Crema de verduras con pollo. Compota de fruta	4 Crema de pescado con verduras. Yogur	5 Crema de pollo con arroz. Compota de fruta
8 Crema de carne con verdura. Compota de fruta	9 Crema de verduras con huevo. Yogur	10 Crema de pescado con verduras. Compota de fruta	11 Crema de pollo con arroz. Yogur	12 Crema de pescado con verduras. Compota de fruta
15 Crema de pasta con huevo. Compota de fruta	16 Crema de legumbres con arroz. Yogur	17 Crema de verduras con pollo. Compota de fruta	18 J.G. - MURCIANA Crema de verduras con huevo. Yogur	19 Crema de carnes con verduras. Compota de fruta
22 Crema de pollo con verduras. Compota de fruta.	23 Crema de pescado con verduras. Yogur	24 Crema de verduras con huevo. Compota de frutas	25 Crema de garbanzos con pescado. Yogur	26 Crema de arroz con verduras. Compota de fruta
29 Crema de carne con verduras. Compota de fruta	30 Crema de pasta con huevo. Yogur	31 Crema de garbanzos con pescado. Compota de fruta		

MES: MAYO

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 VACACIONES	2 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas dado. Yogur y pan sin gluten	3 Sopa de arroz con pollo. Tortilla de patatas. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	4 Potaje de alubias. Merluza al horno. Guisantes salteados. Yogur y pan sin gluten	5 Arroz cinco delicias. Pollo al horno. Patatas a lo pobre. Fruta y pan sin gluten
8 Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten	9 Macarrones s/gluten con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur y pan sin gluten	10 Ensalada de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten	11 Crema de verduras. Paella de pollo. Yogur y pan sin gluten	12 Crema de calabaza. Rape en salsa. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
15 Cazuela de fideos s/gluten. Huevos gratinados. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	16 Lentejas con chorizo. Albóndigas de merluza en salsa. Arroz salteado. Yogur y pan sin gluten	17 Arroz con tomate. Wok de pavo con verduritas. Fruta y pan sin gluten	18 J.G. - MURCIANA Ensalada murciana. Zarangollo murciano. Yogur y pan sin gluten	19 Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan sin gluten
22 Ensalada de lentejas. Pollo al curry. Menestra de verduras. Fruta y pan sin gluten	23 Crema de verduras. Merluza a la marinera. Patatas dado. Yogur y pan sin gluten	24 Espaguetis s/gluten boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	25 Cocido de garbanzos. Rape en salsa. Patatas al romero. Yogur y pan sin gluten	26 Crema de calabacín. Paella de verduras. Fruta y pan sin gluten
29 Ensalada de pasta s/gluten. Lomo asado a la manzana. Arroz salteado. Fruta y pan sin gluten	30 Fideua s/gluten. Tortilla francesa con queso. Guisantes salteados. Yogur y pan sin gluten	31 Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada de arroz. Fruta y pan sin gluten		

MES: MAYO

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 VACACIONES	2 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas dado. Yogur de soja y pan sin gluten	3 Sopa de arroz con pollo. Tortilla de patatas. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	4 Potaje de alubias. Merluza al horno. Guisantes salteados. Yogur de soja y pan sin gluten	5 Arroz cinco delicias. Pollo al horno. Patatas a lo pobre. Fruta y pan sin gluten
8 Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten	9 Macarrones s/gluten con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur de soja y pan sin gluten	10 Ensalada de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten	11 Crema de verduras. Paella de pollo. Yogur de soja y pan sin gluten	12 Crema de calabaza. Rape en salsa. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
15 Cazuela de fideos s/gluten. Tortilla francesa. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	16 Lentejas con chorizo. Albóndigas de merluza en salsa. Arroz salteado. Yogur de soja y pan sin gluten	17 Arroz con tomate. Wok de pavo con verduras. Fruta y pan sin gluten	18 J.G. - MURCIANA Ensalada murciana. Zarangollo murciano. Yogur de soja y pan sin gluten	19 Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan sin gluten
22 Ensalada de lentejas. Pollo al curry. Menestra de verduras. Fruta y pan sin gluten	23 Crema de verduras. Merluza a la marinera. Patatas dado. Yogur de soja y pan sin gluten	24 Espaguetis s/gluten boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	25 Cocido de garbanzos. Rape en salsa. Patatas al romero. Yogur de soja y pan sin gluten	26 Crema de calabacín. Paella de verduras. Fruta y pan sin gluten
29 Ensalada de pasta s/gluten. Lomo asado a la manzana. Arroz salteado. Fruta y pan sin gluten	30 Fideua s/gluten. Tortilla francesa. Guisantes salteados. Yogur de soja y pan sin gluten	31 Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada de arroz. Fruta y pan sin gluten		

MES: MAYO

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú GUARDERÍA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 VACACIONES	2 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas dado. Yogur y pan	3 Sopa de picadillo. Tortilla de patatas. Ensalada. Fruta y pan	4 Potaje de alubias. Merluza al horno. Guisantes salteados. Yogur y pan	5 Arroz cinco delicias. Pollo al horno. Patatas a lo pobre. Fruta y pan
8 Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan	9 Macarrones con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur y pan	10 Ensalada de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan	11 Gazpacho andaluz. Paella de pollo. Yogur y pan	12 Crema de calabaza. Rape en salsa. Salteado mediterráneo. Fruta y pan
15 Cazuela de fideos. Huevos gratinados. Ensalada. Fruta y pan	16 Lentejas con chorizo. Albóndigas de merluza en salsa. Arroz salteado. Yogur y pan	17 Arroz con tomate. Wok de pavo con verduritas. Fruta y pan	18 J.G. - MURCIANA Marinera murciana. Zarangollo murciano. Pan de calatrava y pan	19 Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan
22 Ensalada de lentejas. Pollo al curry. Menestra de verduras. Fruta y pan	23 Crema de verduras. Merluza a la marinera. Patatas dado. Yogur y pan	24 Espaguetis boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan	25 Cocido de garbanzos. Rape en salsa. Patatas al romero. Yogur y pan	26 Salmorejo cordobés. Paella de verduras. Fruta y pan
29 Ensalada de pasta. Lomo asado a la manzana. Berenjenas fritas. Fruta y pan	30 Fideua catalán. Tortilla francesa con queso. Guisantes salteados. Yogur y pan	31 Potaje de garbanzos. Varitas de merluza. Ensalada de arroz. Fruta y pan		

MES: MAYO

COLEGIO: COLEGIO PORTOCARRERO -- Menú SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 VACACIONES	2 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas dado. Yogur de soja y pan	3 Sopa de picadillo. Tortilla de patatas. Ensalada. Fruta y pan	4 Potaje de alubias. Merluza al horno. Guisantes salteados. Yogur de soja y pan	5 Arroz cinco delicias. Pollo al horno. Patatas a lo pobre. Fruta y pan
8 Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan	9 Macarrones con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur de soja y pan	10 Ensalada de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan	11 Gazpacho andaluz. Paella de pollo. Yogur de soja y pan	12 Crema de calabaza. Rape en salsa. Salteado mediterráneo. Fruta y pan
15 Cazuela de fideos. Tortilla francesa. Ensalada. Fruta y pan	16 Lentejas con chorizo. Albóndigas de merluza en salsa. Arroz salteado. Yogur de soja y pan	17 Arroz con tomate. Wok de pavo con verduritas. Fruta y pan	18 J.G. - MURCIANA Marinera murciana. Zarangollo murciano. Pan de calatrava y pan	19 Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan
22 Ensalada de lentejas. Pollo al curry. Menestra de verduras. Fruta y pan	23 Crema de verduras. Merluza a la marinera. Patatas dado. Yogur de soja y pan	24 Espaguetis boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan	25 Cocido de garbanzos. Rape en salsa. Patatas al romero. Yogur de soja y pan	26 Salmorejo cordobés. Paella de verduras. Fruta y pan
29 Ensalada de pasta. Lomo asado a la manzana. Arroz salteado. Fruta y pan	30 Fideua catalán. Tortilla francesa. Guisantes salteados. Yogur de soja y pan	31 Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada de arroz. Fruta y pan		