

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2024



PORTOCARRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</p> <p>Ensalada completa Lomo asado a las finas hierbas con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>Cocido de garbanzos Calamares en salsa con calabacín al vapor Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>Salmorejo Paella Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>Crema de alubias Abadejo al horno con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2909/696 GT: 20 GS: 5 HC: 99 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>8</p> <p>Cazuela de fideos con magra Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con patatas al vapor Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de garbanzos Wok de pollo con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabaza Fogonero al horno con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>12</p> <p>Sopa de verduras Salchichas frescas al horno con cebolla caramelizada Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>13</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2818/674 GT: 15 GS: 4 HC: 100 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>15</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Calamares en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras Escalope de pollo con patatas dado Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis a la boloñesa Tortilla de patata y calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>18</p> <p>Cocido madrileño Abadejo al limón con patatas al romero Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>19</p> <p>J.G. - FERIA DE ABRIL Paella de verduras Hamburguesa al horno con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>20</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3182/761 GT: 24 GS: 4 HC: 108 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p>22</p> <p>Ensalada de pasta Lomo asado con salsa de manzana con berenjena rebozada a la andaluza Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>23</p> <p>Fideuá marinera Tortilla francesa de queso con guisantes salteados Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la milanesa Pollo asado con patatas asadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Fogonero con tomate con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3291/787 GT: 19 GS: 4 HC: 107 AZ: 26 PROT: 47 SAL: 2</p>
<p>29</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Filete de merluza en salsa verde con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>30</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>						<p>VE: 2861/684 GT: 17 GS: 6 HC: 95 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 1</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: ABRIL

COLEGIO: PORTOCARRERO - SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>2</p> <p>Macarrones s/gluten con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur y pan sin gluten</p>	<p>3</p> <p>Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>4</p> <p>Gazpacho. Paella mixta. Yogur y pan sin gluten</p>	<p>5</p> <p>Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>8</p> <p>Arroz con tomate. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>9</p> <p>Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Yogur y pan sin gluten</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de garbanzos. Wok de pollo con verduras. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Yogur y pan sin gluten</p>	<p>12</p> <p>Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>15</p> <p>Lentejas con verduras. Calamares en salsa. Menestra de verduras. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras. Pechuga de pollo plancha. Patatas dado. Yogur y pan sin gluten</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis s/gluten boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>18</p> <p>Cocido madrileño. Abadejo al limón. Patatas al romero. Yogur y pan sin gluten</p>	<p>19 J.G. - FERIA DE ABRIL</p> <p>Paella de verduras. Hamburguesa al horno Pisto. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>22</p> <p>Ensalada. Lomo asado a la manzana. Berenjenas fritas. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>23</p> <p>Arroz con tomate. Tortilla francesa con queso. Guisantes salteados. Yogur y pan sin gluten</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la milanesa. Asado de pollo. Patatas asadas. Yogur y pan sin gluten</p>	<p>26</p> <p>Alubias estofadas con chorizo. Fogonero con tomate. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>29</p> <p>Lentejas estofadas con arroz. Merluza en salsa verde. Menestra verduras. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>30</p> <p>Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas panaderas. Yogur y pan sin gluten</p>			

MES: ABRIL

COLEGIO: PORTOCARRERO - SIN GLUTEN Y SIN LACTEOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>2</p> <p>Macarrones s/gluten con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>3</p> <p>Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>4</p> <p>Gazpacho. Paella mixta. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>5</p> <p>Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>8</p> <p>Arroz con tomate. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>9</p> <p>Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de garbanzos. Wok de pollo con verduras. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>12</p> <p>Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>15</p> <p>Lentejas con verduras. Calamares en salsa. Menestra de verduras. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras. Pechuga de pollo plancha. Patatas dado. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis s/gluten boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>18</p> <p>Cocido madrileño. Abadejo al limón. Patatas al romero. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>19 J.G. - FERIA DE ABRIL</p> <p>Paella de verduras. Hamburguesa al horno Pisto. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>22</p> <p>Ensalada. Lomo asado a la manzana. Berenjenas fritas. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>23</p> <p>Arroz con tomate. Tortilla francesa. Guisantes salteados. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la milanesa. Asado de pollo. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>26</p> <p>Alubias estofadas con chorizo. Fogonero con tomate. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>29</p> <p>Lentejas estofadas con arroz. Merluza en salsa verde. Menestra verduras. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>30</p> <p>Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas panaderas. Fruta y pan sin gluten</p>			

MES: ABRIL

COLEGIO: PORTOCARRERO - SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>2</p> <p>Macarrones s/gluten con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur de soja y pan sin gluten</p>	<p>3</p> <p>Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>4</p> <p>Gazpacho. Paella mixta. Yogur de soja y pan sin gluten</p>	<p>5</p> <p>Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>8</p> <p>Arroz con tomate. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>9</p> <p>Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Yogur y pan sin gluten</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de garbanzos. Wok de pollo con verduras. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Yogur de soja y pan sin gluten</p>	<p>12</p> <p>Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>15</p> <p>Lentejas con verduras. Calamares en salsa. Menestra de verduras. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras. Pechuga de pollo plancha. Patatas dado. Yogur de soja y pan sin gluten</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis s/gluten boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>18</p> <p>Cocido madrileño. Abadejo al limón. Patatas al romero. Yogur de soja y pan sin gluten</p>	<p>19 J.G. - FERIA DE ABRIL</p> <p>Paella de verduras. Hamburguesa al horno Pisto. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>22</p> <p>Ensalada. Lomo asado a la manzana. Berenjenas fritas. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>23</p> <p>Arroz con tomate. Tortilla francesa. Guisantes salteados. Yogur de soja y pan sin gluten</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la milanesa. Asado de pollo. Patatas asadas. Yogur de soja y pan sin gluten</p>	<p>26</p> <p>Alubias estofadas con chorizo. Fogonero con tomate. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten</p>
<p>29</p> <p>Lentejas estofadas con arroz. Merluza en salsa verde. Menestra verduras. Fruta y pan sin gluten</p>	<p>30</p> <p>Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas panaderas. Yogur de soja y pan sin gluten</p>			

MES: ABRIL

COLEGIO: PORTOCARRERO - TRITURADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Crema de carne con verduras. Compota de fruta	2 Crema de pasta con huevo. Yogur	3 Crema de verduras con pescado. Compota de fruta	4 Crema de arroz con verduras. Yogur	5 Crema de alubias con calabaza. Compota de fruta.
8 Crema de pasta con verduras. Compota de fruta	9 Crema de pescado con lentejas. Yogur	10 Crema de pollo con verduras. Compota de fruta	11 Crema de pescado y calabaza. Yogur	12 Crema de verduras con carne. Compota de fruta
15 Crema de lentejas con verduras. Compota de fruta	16 Crema de verduras con pollo. Yogur	17 Crema de pasta con huevo. Compota de fruta	18 Crema de pescado con verduras. Yogur	19 J.G. - FERIA DE ABRIL Crema de carne con arroz. Compota de fruta
22 Crema de carne con verduras. Compota de fruta	23 Crema de pasta con huevo. Yogur y pan	24 Crema de pescado con garbanzos. Compota de fruta	25 Crema de pollo con arroz. Yogur	26 Crema de verduras con pescado. Compota de fruta
29 Crema de pescado con verduras. Compota de fruta	30 Crema de calabacín con carne. Yogur			

MES: ABRIL

COLEGIO: PORTOCARRERO - GUARDERÍA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Ensalada. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan	2 Macarrones con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur y pan	3 Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Fruta y pan	4 Ensalada. Paella mixta. Yogur y pan	5 Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Fruta y pan
8 Cazuela de fideos. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan	9 Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Yogur y pan	10 Ensalada de garbanzos. Wok de pollo con verduras. Fruta y pan	11 Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Yogur y pan	12 Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Fruta y pan
15 Lentejas con verduras. Calamares en salsa. Fruta y pan	16 Crema de verduras. Escalope de pollo empanado. Patatas dado. Yogur y pan	17 Espaguetis boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan	18 Cocido madrileño. Abadejo al limón. Patatas al romero. Yogur y pan	19 J.G. - FERIA DE ABRIL Paella de verduras. Hamburguesa al horno. Fruta y pan
22 Ensalada de pasta. Lomo asado a la manzana. Fruta y pan	23 Sopa de fideos. Tortilla francesa con queso. Guisantes salteados. Yogur y pan	24 Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada. Fruta y pan	25 Arroz a la milanesa. Asado de pollo. Patatas asadas. Yogur y pan	26 Alubias estofadas con chorizo. Fogonero con tomate. Salteado mediterráneo. Fruta
29 Lentejas estofadas con arroz. Merluza en salsa verde. Menestra verduras. Fruta y pan	30 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Patatas panaderas. Yogur y pan			