

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2024



PORTOCARRERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 Potaje de alubias y calabaza Rape al horno con guisantes salteados Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	3 Arroz cinco delicias Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	4 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	5 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3145/753 GT: 13 GS: 4 HC: 105 AZ: 21 PROT: 54 SAL: 2
6 Ensalada completa Lomo asado a las finas hierbas con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	7 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	8 Cocido de garbanzos Calamares en salsa con calabacín al vapor Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	9 Salmorejo Paella mixta Yogur y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	10 Crema de alubias Abadejo al horno con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	11 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	12 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2976/712 GT: 19 GS: 5 HC: 102 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
13 Fideos a la cazuela marinera Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	14 Lentejas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con patatas al vapor Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	15 Patatas guisadas en ajopollo (huevo, pan, perejil, ajo) Wok de pollo con verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	16 Crema de calabaza Fogonero al horno con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta	17 Sopa de verduras Salchichas frescas al horno con cebolla caramelizada Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta	18 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	19 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	VE: 2898/693 GT: 18 GS: 5 HC: 97 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
20 Lentejas estofadas con verduras Calamares en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	21 Crema de verduras Pollo empanado con patatas dado Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 Espaguetis a la boloñesa Tortilla de patata y calabacín con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	23 J.G. - ESTADOUNIDENSE Patatas gratinadas Cheeseburger completa Helado y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	24 Paella de verduras Abadejo al horno con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	25 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	26 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3204/767 GT: 23 GS: 5 HC: 111 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
27 Ensalada de pasta Lomo asado con salsa de manzana con berenjena rebozada a la andaluza Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	28 Fideuá marinera Tortilla francesa de queso con guisantes salteados Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	29 Potaje de garbanzos Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	30 Arroz a la milanesa Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	31 Alubias estofadas con chorizo Fogonero con tomate con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos			VE: 3306/791 GT: 18 GS: 4 HC: 108 AZ: 26 PROT: 47 SAL: 2

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

MES: MAYO

COLEGIO: PORTOCARRERO - MENÚ SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 FESTIVO	2 Potaje de alubias. Rape al horno. Guisantes salteados. Yogur y pan sin gluten	3 Arroz cinco delicias. Pollo al horno. Patatas a lo pobre. Fruta y pan sin gluten
6 Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten	7 Arroz con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur y pan sin gluten	8 Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten	9 Gazpacho. Paella mixta. Yogur y pan sin gluten	10 Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
13 Cazuela de fideos sin gluten. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	14 Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Yogur y pan sin gluten	15 Papas en ajopollo. Wok de pollo con verduritas. Fruta y pan sin gluten	16 Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Yogur y pan sin gluten	17 Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan sin gluten
20 Lentejas con verduras. Calamares en salsa. Menestra de verduras. Fruta y pan sin gluten	21 Crema de verduras. Pechuga de pollo al horno. Patatas dado. Yogur y pan sin gluten	22 Espaguetis s/gluten boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	23 J.G. ESTADOUNIDENSE Patatas gratinadas Burguer al horno con su guarnición. Helado y pan sin gluten	24 Paella de verduras. Abadejo al horno Pisto. Fruta y pan sin gluten
27 Ensalada de arroz. Lomo asado a la manzana. Berenjenas a la plancha. Fruta y pan sin gluten	28 Fideua sin gluten a la marinera. Tortilla francesa con queso. Guisantes salteados. Yogur y pan sin gluten	29 Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	30 Arroz a la milanesa. Asado de pollo. Patatas asadas. Yogur y pan sin gluten	31 Alubias estofadas con chorizo. Fogonero con tomate. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten

MES: MAYO

COLEGIO: PORTOCARRERO - MENÚ SIN GLUTEN Y SIN LACTEOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 FESTIVO	2 Potaje de alubias. Rape al horno. Guisantes salteados. Fruta y pan sin gluten	3 Arroz cinco delicias. Pollo al horno. Patatas a lo pobre. Fruta y pan sin gluten
6 Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten	7 Arroz con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	8 Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten	9 Gazpacho. Paella mixta. Fruta y pan sin gluten	10 Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
13 Cazuela de fideos sin gluten. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	14 Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Fruta y pan sin gluten	15 Papas en ajopollo. Wok de pollo con verduritas. Fruta y pan sin gluten	16 Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Fruta y pan sin gluten	17 Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan sin gluten
20 Lentejas con verduras. Calamares en salsa. Menestra de verduras. Fruta y pan sin gluten	21 Crema de verduras. Pechuga de pollo al horno. Patatas dado. Fruta y pan sin gluten	22 Espaguetis s/gluten boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	23 J.G. ESTADOUNIDENSE Patatas gratinadas Burguer al horno con su guarnición. Fruta y pan sin gluten	24 Paella de verduras. Abadejo al horno Pisto. Fruta y pan sin gluten
27 Ensalada de arroz. Lomo asado a la manzana. Berenjenas a la plancha. Fruta y pan sin gluten	28 Fideua sin gluten a la marinera. Tortilla francesa con queso. Guisantes salteados. Fruta y pan sin gluten	29 Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	30 Arroz a la milanesa. Asado de pollo. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten	31 Alubias estofadas con chorizo. Fogonero con tomate. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten

MES: MAYO

COLEGIO: PORTOCARRERO - MENÚ GUARDERÍA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 FESTIVO	2 Potaje de alubias. Rape al horno. Guisantes salteados. Yogur y pan	3 Arroz cinco delicias. Pollo al horno. Patatas a lo pobre. Fruta y pan
6 Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan	7 Macarrones con tomate. Tortilla francesa de york. Yogur y pan	8 Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Fruta y pan	9 Gazpacho. Paella mixta. Yogur y pan	10 Crema de alubias. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan
13 Cazuela de fideos. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan	14 Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Yogur y pan	15 Papas en ajopollo. Wok de pollo con verduritas. Fruta y pan	16 Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Yogur y pan	17 Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan
20 Lentejas con verduras. Calamares en salsa. Menestra de verduras. Fruta y pan	21 Crema de verduras. Escole de pollo empanado. Patatas dado. Yogur y pan	22 Espaguetis boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan	23 J.G. ESTADOUNIDENSE Patatas gratinadas Hamburguesa al horno. Yogur y pan	24 Paella de verduras. Abadejo al horno Pisto. Fruta y pan
27 Ensalada de pasta. Lomo asado a la manzana. Berenjenas plancha. Fruta y pan	28 Fideua catalán. Tortilla francesa con queso. Guisantes salteados. Yogur y pan	29 Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Fruta y pan	30 Arroz a la milanesa. Asado de pollo. Patatas asadas. Yogur y pan	31 Alubias estofadas con verduras. Fogonero con tomate. Salteado mediterráneo. Fruta y pan

MES: MAYO

COLEGIO: PORTOCARRERO - MENÚ SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 FESTIVO	2 Potaje de alubias. Rape al horno. Guisantes salteados. Yogur de soja y pan sin gluten	3 Arroz cinco delicias. Pollo al horno. Patatas a lo pobre. Fruta y pan sin gluten
6 Ensalada completa. Lomo asado a las finas hierbas. Patatas asadas. Fruta y pan sin gluten	7 Arroz con tomate. Tortilla francesa de york. Ensalada. Yogur de soja y pan sin gluten	8 Cocido de garbanzos. Calamares en salsa. Calabacín al vapor. Fruta y pan sin gluten	9 Gazpacho. Paella mixta. Yogur de soja y pan sin gluten	10 Crema de alubias con calabaza. Abadejo al horno. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten
13 Cazuela de fideos sin gluten. Tortilla de calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	14 Lentejas con chorizo. Merluza al horno. Patatas al vapor. Yogur de soja y pan sin gluten	15 Papas en ajopollo. Wok de pollo con verduritas. Fruta y pan sin gluten	16 Crema de calabaza. Fogonero al horno. Menestra salteada. Yogur de soja y pan sin gluten	17 Sopa de verduras. Salchichas frescas al horno. Cebolla caramelizada. Fruta y pan sin gluten
20 Lentejas con verduras. Calamares en salsa. Menestra de verduras. Fruta y pan sin gluten	21 Crema de verduras. Pechuga de pollo al horno. Patatas dado. Yogur de soja y pan sin gluten	22 Espaguetis s/gluten boloñesa. Tortilla de patatas con calabacín. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	23 J.G. ESTADOUNIDENSE Patatas gratinadas Burguer al horno con su guarnición. Yogur de soja y pan sin gluten	24 Paella de verduras. Abadejo al horno Pisto. Fruta y pan sin gluten
27 Ensalada de arroz. Lomo asado a la manzana. Berenjenas a la plancha. Fruta y pan sin gluten	28 Fideua sin gluten a la marinera. Tortilla francesa. Guisantes salteados. Yogur de soja y pan sin gluten	29 Potaje de garbanzos. Merluza al horno. Ensalada. Fruta y pan sin gluten	30 Arroz a la milanesa. Asado de pollo. Patatas asadas. Yogur de soja y pan sin gluten	31 Alubias estofadas con chorizo. Fogonero con tomate. Salteado mediterráneo. Fruta y pan sin gluten

MES: MAYO

COLEGIO: PORTOCARRERO - MENÚ TRITURADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 FESTIVO	2 Crema de pescado con verduras. Yogur	3 Crema de pollo con arroz. Compota de fruta
6 Crema de carne con verduras. Compota de fruta	7 Crema de pasta al huevo. Yogur	8 Crema de pescado con verduras. Compota de fruta	9 Crema de arroz con verduras. Yogur	10 Crema de alubias con pescado. Compota de fruta
13 Crema de verduras con huevo. Compota de fruta	14 Crema de pescado con verduras. Yogur	15 Crema de pollo con verduras. Compota de fruta.	16 Crema de pescado con arroz. Yogur	17 Crema de verduras con carne. Compota de fruta
20 Crema de legumbres con verduras. Compota de fruta	21 Crema de verduras con pollo. Yogur	22 Crema de verduras con huevo. Compota de fruta	23 J.G. ESTADOUNIDENSE Crema de carne con verduras. Yogur	24 Crema de pescado con arroz. Compota de fruta
27 Crema de carne con verduras. Compota de fruta	28 Crema de verduras con huevo. Yogur	29 Crema de pescado con verduras. Compota de fruta	30 Crema de pollo con arroz. Yogur	31 Crema de pescado con verduras. Compota de fruta