

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Contramuslo de pollo al horno con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	2 Sopa de picadillo Salmón al horno con salsa de puerros con arroz salteado Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	3 Crema de verduras con picatostes integrales Magra en ajillo con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	4 FESTIVO	5 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 2616/626 GT: 19 GS: 3 HC: 82 AZ: 18 PROT: 40 SAL: 2
7 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	9 Fideos a la cazuela marinera Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	10 Cocido de garbanzos Pincho de pollo con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	11 Puré de calabacín con picatostes integrales Pizza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	12 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	13 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 3394/812 GT: 29 GS: 5 HC: 110 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 3
14 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Tortilla francesa de jamón york con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	15 Macarrones a la carbonara con queso Empanadillas de atún con ensalada de col Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	16 Arroz con salchichas y tomate Caella en salsa con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	17 Crema de calabaza con picatostes integrales Guiso de ternera con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan integral (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta)	18 JORNADA NAVIDEÑA Sopa de Navidad Pavo asado en salsa de ciruelas con patatas fritas Postre especial y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	19 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	20 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 3388/810 GT: 26 GS: 4 HC: 118 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 3
21 Arroz campero Contramuslo de pollo al horno con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	22 Puré de verduras con picatostes integrales Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	23 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	24 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	25 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	26 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	27 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2826/676 GT: 22 GS: 6 HC: 93 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
28 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	29 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	30 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	31 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)				VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES