

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

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 Pasta y Lácteos	2 Sopa de picadillo Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con arroz salteado Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos 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 Codos pomodoro con queso Bacalao al horno con manzana confitada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	5 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	6 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 2764/661 GT: 19 GS: 3 HC: 91 AZ: 20 PROT: 41 SAL: 2
7 FESTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	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 Huevos 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 Arroz y Lácteos	11 Puré de calabacín con picatostes integrales Pizza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	12 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	13 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura 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 Patatas y Fruta	15 Macarrones a la carbonara con queso Empanadillas de atún con ensalada de col Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	16 Arroz con salchichas y tomate Caella en salsa con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres 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 Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos	18 JORNADA NAVIDEÑA Sopa de Navidad Pavo asado en salsa de ciruelas con patatas fritas Postre especial y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	19 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	20 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz 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 Lácteos	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 Pescado con Arroz y Fruta	23 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	24 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	25 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	26 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	27 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2826/676 GT: 22 GS: 6 HC: 93 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
28 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	29 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	30 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	31 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas 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