

MES: Enero 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | 1 VACACIONES DE NAVIDAD | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 4 VACACIONES DE NAVIDAD | 5 VACACIONES DE NAVIDAD | 6 VACACIONES DE NAVIDAD | 7 VACACIONES DE NAVIDAD | 8 VACACIONES DE NAVIDAD | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 11 Macarrones con boloñesa de chorizo con queso Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral | 12 Potaje de garbanzos Tortilla francesa de jamón york con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral | 13 Puré de verduras con picatostes integrales Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral | 14 Sopa de pasta con huevo y jamón Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 15 Arroz con magro Contramuslo de pavo en salsa con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral | VE: 3047/729 GT: 28 GS: 5 HC: 95 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2 |
| 18 Puré de zanahoria con picatostes integrales Lomo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral | 19 Pasta salteada con salsa de tomate Filete de perca en salsa verde con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral | 20 Patatas estofadas con verduras Delicias de merluza con guisantes salteados Fruta de temporada y pan integral | 21 Sopa de fideos con huevo y jamón serrano Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 22 JORNADA Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan integral | VE: 2780/665 GT: 21 GS: 4 HC: 94 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2 |
| 25 Puré de calabaza con picatostes integrales Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral | 26 Arroz a la cubana Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral | 27 Cocido de garbanzos Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral | 28 Coditos salteados con salsa blanca de york Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 29 Sopa de pasta con huevo y jamón Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes, zanahoria, patata, piri con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral | VE: 3080/737 GT: 26 GS: 5 HC: 95 AZ: 19 PROT: 43 SAL: 3 |

MES: Enero 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | 1 VACACIONES DE NAVIDAD | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 4 VACACIONES DE NAVIDAD | 5 VACACIONES DE NAVIDAD | 6 VACACIONES DE NAVIDAD | 7 VACACIONES DE NAVIDAD | 8 VACACIONES DE NAVIDAD | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 11 Macarrones con boloñesa de chorizo con queso Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral | 12 Potaje de garbanzos Tortilla francesa de jamón york con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral | 13 Puré de verduras con picatostes integrales Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral | 14 Sopa de pasta con huevo y jamón Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 15 Arroz con magro Contramuslo de pavo en salsa con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral | VE: 3047/729 GT: 28 GS: 5 HC: 95 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2 |
| 18 Puré de zanahoria con picatostes integrales Lomo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral | 19 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Filete de perca en salsa verde con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral | 20 Patatas estofadas con verduras Delicias de merluza con guisantes salteados Fruta de temporada y pan integral | 21 Sopa de fideos con huevo y jamón serrano Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 22 JORNADA Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan integral | VE: 2830/677 GT: 21 GS: 4 HC: 97 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2 |
| 25 Puré de calabaza con picatostes integrales Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral | 26 Arroz a la cubana Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral | 27 Cocido de garbanzos Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral | 28 Coditos salteados con salsa blanca de york Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 29 Sopa de pasta con huevo y jamón Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes, zanahoria, patata, piri con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral | VE: 3080/737 GT: 26 GS: 5 HC: 95 AZ: 19 PROT: 43 SAL: 3 |

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|--|--|---|---|
| | | | | 1 VACACIONES DE NAVIDAD | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 4 VACACIONES DE NAVIDAD | 5 VACACIONES DE NAVIDAD | 6 VACACIONES DE NAVIDAD | 7 VACACIONES DE NAVIDAD | 8 VACACIONES DE NAVIDAD | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 11 Macarrones (sin huevo) boloñesa con queso Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral | 12 Potaje de garbanzos Contramuslo de pollo al horno con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral | 13 Puré de verduras con picatostes integrales Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral | 14 Sopa de pasta (sin huevo) con jamón Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 15 Arroz con magro Contramuslo de pavo en salsa con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral | VE: 3044/728 GT: 29 GS: 5 HC: 90 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2 |
| 18 Puré de zanahoria con picatostes integrales Lomo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral | 19 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Filete de perca en salsa verde con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral | 20 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta de temporada y pan integral | 21 Sopa de pasta (sin huevo) con jamón Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 22 JORNADA Macarrones (sin huevo) con salsa de quesos Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan integral | VE: 2899/694 GT: 21 GS: 3 HC: 95 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 3 |
| 25 Puré de calabaza con picatostes integrales Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral | 26 Arroz a la cubana Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral | 27 Cocido de garbanzos Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral | 28 Pasta (sin huevo) con salsa blanca de york Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 29 Sopa de pasta (sin huevo) con jamón Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes,zanahoria,patata,pir con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral | VE: 3162/756 GT: 31 GS: 6 HC: 89 AZ: 21 PROT: 43 SAL: 3 |

MES: Enero 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|---|--|--|--|---|---|
| | | | | 1 VACACIONES DE NAVIDAD | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 4 VACACIONES DE NAVIDAD | 5 VACACIONES DE NAVIDAD | 6 VACACIONES DE NAVIDAD | 7 VACACIONES DE NAVIDAD | 8 VACACIONES DE NAVIDAD | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 11 Macarrones con boloñesa de chorizo Croquetas sin alergenicos con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral | 12 Potaje de garbanzos Tortilla francesa de jamón york con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral | 13 Puré de verduras con picatostes integrales Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur de soja y pan integral | 14 Sopa de pasta con huevo y jamón Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 15 Arroz con magro Contramuslo de pavo en salsa con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral | VE: 2735/654 GT: 20 GS: 3 HC: 93 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2 |
| 18 Puré de zanahoria con picatostes integrales Lomo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral | 19 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Filete de perca en salsa verde con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral | 20 Patatas estofadas con verduras Delicias de merluza con guisantes salteados Fruta de temporada y pan integral | 21 Sopa de fideos con huevo y jamón serrano Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 22 JORNADA Macarrones con salsa de tomate Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan integral | VE: 2776/664 GT: 19 GS: 3 HC: 97 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2 |
| 25 Puré de calabaza con picatostes integrales Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral | 26 Arroz a la cubana Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral | 27 Cocido de garbanzos Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral | 28 Coditos salteados con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 29 Sopa de pasta con huevo y jamón Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes, zanahoria, patata, piri con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral | VE: 3086/738 GT: 26 GS: 4 HC: 96 AZ: 18 PROT: 43 SAL: 3 |

MES: Enero 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|--|--|---|---|---|
| | | | | 1 VACACIONES DE NAVIDAD | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 4 VACACIONES DE NAVIDAD | 5 VACACIONES DE NAVIDAD | 6 VACACIONES DE NAVIDAD | 7 VACACIONES DE NAVIDAD | 8 VACACIONES DE NAVIDAD | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 11 Macarrones con boloñesa de chorizo con queso Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral | 12 Potaje de garbanzos Tortilla francesa de jamón york con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral | 13 Puré de verduras con picatostes integrales Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral | 14 Sopa de pasta con huevo y jamón Pollo en salsa con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 15 Arroz con magro Contramuslo de pavo en salsa con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral | VE: 3100/742 GT: 28 GS: 5 HC: 95 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2 |
| 18 Puré de zanahoria con picatostes integrales Lomo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral | 19 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Contramuslo de pavo en salsa con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral | 20 Patatas estofadas con verduras Delicias de merluza con guisantes salteados Fruta de temporada y pan integral | 21 Sopa de fideos con huevo y jamón serrano Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 22 JORNADA Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan integral | VE: 2866/686 GT: 20 GS: 4 HC: 98 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2 |
| 25 Puré de calabaza con picatostes integrales Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral | 26 Arroz a la cubana Huevos revueltos con patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral | 27 Cocido de garbanzos Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral | 28 Coditos salteados con salsa blanca de york Contramuslo de pavo en salsa con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 29 Sopa de pasta con huevo y jamón Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes, zanahoria, patata, pimiento) Fruta de temporada y pan integral | VE: 3104/743 GT: 27 GS: 5 HC: 99 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 3 |

MES: Enero 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|--|--|--|---|
| | | | | 1 VACACIONES DE NAVIDAD | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 4 VACACIONES DE NAVIDAD | 5 VACACIONES DE NAVIDAD | 6 VACACIONES DE NAVIDAD | 7 VACACIONES DE NAVIDAD | 8 VACACIONES DE NAVIDAD | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 11 Macarrones con boloñesa de chorizo con queso Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral | 12 Potaje de garbanzos Tortilla francesa de jamón york con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral | 13 Puré de verduras con picatostes integrales Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral | 14 Sopa de pasta con huevo y jamón Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 15 Arroz con magro Contramuslo de pavo en salsa con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral | VE: 3037/727 GT: 28 GS: 5 HC: 94 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2 |
| 18 Puré de zanahoria con picatostes integrales Lomo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral | 19 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Huevos con tomate con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral | 20 Patatas estofadas con verduras Crujientes de pollo con guisantes salteados Fruta de temporada y pan integral | 21 Sopa de fideos con huevo y jamón serrano Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 22 JORNADA Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan integral | VE: 2901/694 GT: 24 GS: 4 HC: 96 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 3 |
| 25 Puré de calabaza con picatostes integrales Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral | 26 Arroz a la cubana Huevos revueltos con patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral | 27 Cocido de garbanzos Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral | 28 Coditos salteados con salsa blanca de york Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 29 Sopa de pasta con huevo y jamón Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes, zanahoria, patata, piri con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral | VE: 3049/729 GT: 27 GS: 5 HC: 96 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 3 |

MES: Enero 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | 1 VACACIONES DE NAVIDAD | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 4 VACACIONES DE NAVIDAD | 5 VACACIONES DE NAVIDAD | 6 VACACIONES DE NAVIDAD | 7 VACACIONES DE NAVIDAD | 8 VACACIONES DE NAVIDAD | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 11 Macarrones con boloñesa de chorizo con queso Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral | 12 Potaje de garbanzos Tortilla francesa de jamón york con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral | 13 Puré de verduras con picatostes integrales Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral | 14 Sopa de pasta con huevo y jamón Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 15 Arroz con magro Contramuslo de pavo en salsa con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral | VE: 3047/729 GT: 28 GS: 5 HC: 95 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2 |
| 18 Puré de zanahoria con picatostes integrales Lomo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral | 19 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Filete de perca en salsa verde con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral | 20 Patatas estofadas con verduras Delicias de merluza con guisantes salteados Fruta de temporada y pan integral | 21 Sopa de fideos con huevo y jamón serrano Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 22 JORNADA Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan integral | VE: 2830/677 GT: 21 GS: 4 HC: 97 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2 |
| 25 Puré de calabaza con picatostes integrales Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral | 26 Arroz a la cubana Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral | 27 Cocido de garbanzos Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral | 28 Coditos salteados con salsa blanca de york Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral | 29 Sopa de pasta con huevo y jamón Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes, zanahoria, patata, piri con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral | VE: 3152/754 GT: 27 GS: 4 HC: 95 AZ: 19 PROT: 43 SAL: 3 |