

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				<b>1</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	<b>2</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>3</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>4</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	<b>5</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>6</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	<b>7</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>8</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>9</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>10</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>11</b> Macarrones con boloñesa de chorizo con queso Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	<b>12</b> Potaje de garbanzos Tortilla francesa de jamón york con tomate aliñado Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	<b>13</b> Puré de verduras con <b>picatostes integrales</b> Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y <b>pan integral</b> (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>14</b> Sopa de pasta con huevo y jamón Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	<b>15</b> Arroz con magro Contramuslo de pavo en salsa con ensalada mixta Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	<b>16</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>17</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3047/729 GT: 28 GS: 5 HC: 95 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
<b>18</b> Puré de zanahoria con <b>picatostes integrales</b> Lomo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>19</b> Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Filete de perca en salsa verde con patatas fritas Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>20</b> Patatas estofadas con verduras Delicias de merluza con guisantes salteados Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>21</b> Sopa de fideos con huevo y jamón serrano Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	<b>22</b> <b>JORNADA</b> Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>23</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>24</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2830/677 GT: 21 GS: 4 HC: 97 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2
<b>25</b> Puré de calabaza con <b>picatostes integrales</b> Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>26</b> Arroz a la cubana Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>27</b> Cocido de garbanzos Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>28</b> Coditos salteados con salsa blanca de york Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	<b>29</b> Sopa de pasta con huevo y jamón Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes, zanahoria, patata, pimi con ensalada mixta) Fruta de temporada y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	<b>30</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>31</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3080/737 GT: 26 GS: 5 HC: 95 AZ: 19 PROT: 43 SAL: 3

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**