

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 salsa de tomate Croquetas de espinacas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	12 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral	13 Puré de verduras con picatostes integrales Albóndigas de atún en salsa con patatas fritas Yogur y pan integral	14 Sopa de verduras con pasta Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	15 Arroz con verduras Cous cous con alubias con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	VE: 2749/658 GT: 19 GS: 2 HC: 101 AZ: 24 PROT: 30 SAL: 3
18 Puré de zanahoria con picatostes integrales Hamburguesa vegana 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 verduras con pasta Lentejas veggie con verduras y tofu 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: 3136/750 GT: 21 GS: 3 HC: 115 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
25 Puré de calabaza con picatostes integrales Hamburguesa vegana 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 Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	28 Coditos salteados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	29 Sopa de verduras con pasta Salteado de guisantes con patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	VE: 3125/748 GT: 25 GS: 4 HC: 103 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 3