

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</p> <p>Arroz campero Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>2</p> <p>Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>Sopa de picadillo Filete de perca al horno con arroz salteado Yogur y pan integral (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras con picatostes integrales Magro con tomate con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral (* ^{1º} Legumbres ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>Coditos pomodoro con queso Revuelto de bacalao con patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>6</p> <p>^{1º} Arroz ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>7</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Legumbres y Lácteos ^{1º} Patatas ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2811/673 GT: 19 GS: 3 HC: 93 AZ: 19 PROT: 42 SAL: 2</p>
<p>8</p> <p>Cocido de garbanzos Pincho de pollo con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>Arroz salteado con champiñones Albóndigas en salsa con guisantes salteados con cebolla Fruta de temporada y pan integral (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Fideos a la cazuela marinera Pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Macarrones napolitana con queso Filete de merluza en salsa verde con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Puré de calabacín con picatostes integrales Pizza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (* ^{1º} Patatas ^{2º} Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>^{1º} Legumbres ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>14</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Patatas y Fruta ^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3494/836 GT: 30 GS: 6 HC: 111 AZ: 21 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p>15</p> <p>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 Lácteos</p>	<p>16</p> <p>Macarrones a la carbonara con queso Empanadillas de atún con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Arroz con salchichas y tomate Caella en salsa con ensalada de col en vinagreta Natillas y pan integral (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza con picatostes integrales Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan integral (* ^{1º} Legumbres ^{2º} Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>Sopa de picadillo Contramuslo de pavo en salsa con zanahorias baby Fruta de temporada y pan integral (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>20</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Pasta y Fruta ^{1º} Patatas ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>^{1º} Arroz ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 2981/713 GT: 20 GS: 3 HC: 103 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>22</p> <p>Potaje de garbanzos Albóndigas a la jardinera con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>Puré de verduras Pollo en salsa con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral (* ^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Macarrones con boloñesa de chorizo con queso Merluza al horno con huevo duro con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>25</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Lácteos (* ^{1º} Legumbres ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>26</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>27</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Arroz y Fruta ^{1º} Patatas ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Legumbres y Lácteos ^{1º} Pasta ^{2º} Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3016/722 GT: 26 GS: 6 HC: 89 AZ: 21 PROT: 44 SAL: 2</p>
							<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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