

MES: Febrero 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 Arroz con verduras Rollito de primavera con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	2 Alubias estofadas con verduras Salteado de brócoli con patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	3 Sopa de verduras con pasta Berenjena rellena de quinoa y pisto con arroz salteado Yogur y pan integral	4 Crema de verduras con picatostes integrales Gratén de coliflor con bechamel con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	5 Coditos pomodoro con queso Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	VE: 3011/720 GT: 20 GS: 2 HC: 119 AZ: 25 PROT: 27 SAL: 2
8 Cocido de garbanzos Huevos con tomate con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	9 Arroz salteado con champiñones Hamburguesa vegana con guisantes salteados con cebolla Fruta de temporada y pan integral	10 Cazuela de verdura con fideos Calabacín rebozado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	11 Macarrones napolitana con queso Guisantes salteados con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	12 Puré de calabacín con picatostes integrales Pizza vegetal con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	VE: 3276/784 GT: 25 GS: 4 HC: 120 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 2
15 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral	16 Macarrones con verduras con queso Calabacín rebozado con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral	17 Arroz con salsa de tomate Menestra de verduras con ensalada de col en vinagreta Natillas y pan integral	18 Crema de calabaza con picatostes integrales Huevos con pisto (con calabacín) con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan integral	19 Sopa de verduras Cous cous con alubias con zanahorias baby Fruta de temporada y pan integral	VE: 2605/623 GT: 15 GS: 2 HC: 105 AZ: 22 PROT: 25 SAL: 2
22 Potaje de garbanzos Hamburguesa vegana con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	23 Puré de verduras Lasaña vegetal con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate con queso Alcachofas con cebolla con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	25	26	VE: 2999/717 GT: 24 GS: 4 HC: 107 AZ: 24 PROT: 29 SAL: 3
					VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0