

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 Gaspacho con guarnición Contra muslo de pavo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	2 Coditos a la boloñesa con queso Filete de merluza al horno con patatas fritas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	3 Puré de calabacín con picatostes integrales Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	4 Salmorejo Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta de temporada y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	5 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	6 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3114/745 GT: 28 GS: 5 HC: 97 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3
7 Sopa de fideos con huevo y jamón Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	8 Arroz con salsa de tomate Lomo al ajillo con zanahorias baby Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	9 Cocido de garbanzos Filete de merluza al horno con ensalada mixta Natillas y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	10 Crema de calabaza con picatostes integrales Estofado de pavo con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	11 Ensalada de pasta Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, palitos de cangrejo y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	12 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3319/794 GT: 30 GS: 5 HC: 101 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 3
14 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 Pasta y Lácteos)	15 Puré de verduras con picatostes integrales Contra muslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	16 Macarrones con boloñesa de chorizo con queso Bacalao al horno con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	17 Salmorejo Tortilla de patatas con zanahorias baby Fruta de temporada y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)	18 Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Pescado a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	19 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 2840/679 GT: 27 GS: 5 HC: 87 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 2
21 Gaspacho con guarnición Pollo asado al ajillo con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	22 Coditos con salsa de tomate Empanadillas de atún con guisantes salteados Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	23 Crema de zanahoria con picatostes integrales Pincho de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan integral (* 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	24 Arroz salteado Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	25 VACACIONES DE VERANO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)	26 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	27 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 3264/781 GT: 27 GS: 5 HC: 101 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 2
28 VACACIONES DE VERANO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	29 VACACIONES DE VERANO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	30 VACACIONES DE VERANO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)					VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES