

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
1 <b style="color: orange;">FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	2 Sopa de picadillo con huevo y jamón 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	3 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Fritura de pescado a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	4 Crema de verduras con picatostes integrales Croquetas de jamón con arroz integral salteado al ajillo Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	5 Coditos pomodoro con queso Filete de merluza en salsa verde con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	6 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	7 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 3212/768 GT: 32 GS: 5 HC: 96 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 2
8 Arroz tres delicias Contramuslo de pollo al limón con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	9 Sopa de pasta con huevo y jamón Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	10 Puré de calabacín con picatostes integrales Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 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 Pescado con Patatas y Lácteos	12 Macarrones con salsa bechamel con queso Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	13 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	14 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	VE: 2881/689 GT: 24 GS: 5 HC: 89 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 2
15 Arroz salteado Magro con tomate con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	16 Potaje de garbanzos Bacalao al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	17 Sopa de ave con fideos con huevo y jamón Revuelto de patatas y salchichas con guisantes salteados Natillas y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	18 Puré de zanahoria con picatostes integrales Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos	19 Coditos salteados con salsa de quesos Filete de merluza en salsa americana con pisto Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	20 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	21 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2864/685 GT: 20 GS: 2 HC: 96 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
22 Sopa de fideos con huevo y jamón serrano Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	23 Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pavo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	24 Cocido de garbanzos Nuggets de pollo con pisto Helado y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	25 Macarrones con salsa de tomate con queso Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	26 Puré de calabacín con picatostes integrales Pescado a la andaluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos	27 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	28 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3299/789 GT: 33 GS: 4 HC: 99 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 3
29 <b style="color: orange;">VACACIONES SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	30 <b style="color: orange;">VACACIONES SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	31 <b style="color: orange;">VACACIONES SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz 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