

MES: Marzo 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Sopa de verduras con pasta Hamburguesa de lentejas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	3 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Calabacín rebozado con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral	4 Crema de verduras con picatostes integrales Croquetas de espinacas con arroz integral salteado al ajillo Fruta de temporada y pan integral	5 Coditos pomodoro Salteado de brócoli con patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	VE: 2815/673 GT: 20 GS: 1 HC: 108 AZ: 21 PROT: 25 SAL: 2
8 Arroz salteado con champiñones Menestra de verduras con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	9 Sopa de verduras con pasta con huevo y jamón Berenjena rellena de quinoa y pisto con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	10 Puré de calabacín con picatostes integrales Hamburguesa vegana con patatas fritas Yogur de soja y pan integral	11 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral	12 Macarrones con salsa de tomate Rollito de primavera con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	VE: 2764/661 GT: 19 GS: 2 HC: 105 AZ: 23 PROT: 27 SAL: 2
15 Arroz salteado Cous cous con alubias con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	16 Potaje de garbanzos Menestra de verduras con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	17 Sopa de verduras con pasta Huevos revueltos con patatas con guisantes salteados Yogur de soja y pan integral	18 Puré de zanahoria con picatostes integrales Croquetas de espinacas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral	19 Coditos salteados con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Salteado de brócoli con patatas con pisto Fruta de temporada y pan integral	VE: 2643/632 GT: 18 GS: 1 HC: 104 AZ: 21 PROT: 23 SAL: 2
22 Sopa de verduras con pasta Hamburguesa vegana con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	23 Arroz con salsa de tomate Calabacín rebozado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	24 Cocido de garbanzos Rollito de primavera con pisto Helado apto y pan integral	25 Macarrones con salsa de tomate con queso Berenjena rellena de quinoa y pisto con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	26 Puré de calabacín con picatostes integrales Lentejas veggie con verduras y tofu con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	VE: 3248/777 GT: 22 GS: 1 HC: 127 AZ: 30 PROT: 30 SAL: 3
29 VACACIONES SEMANA SANTA	30 VACACIONES SEMANA SANTA	31 VACACIONES SEMANA SANTA			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0