

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>3</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>4</p> <p>Paella de verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>Cocido de garbanzos Fritura de pescado a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>6</p> <p>Salmorejo con huevo duro Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>Pasta al pomodoro con queso Filete de merluza en salsa verde con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3680/880 GT: 41 GS: 7 HC: 106 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p>10</p> <p>Puré de zanahoria con picatostes integrales Contramuslo de pollo al limón con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Sopa de pasta con huevo y jamón Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Gazpacho con guarnición Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>13</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>14</p> <p>Macarrones con boloñesa de chorizo con queso Nuggets de pescado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>16</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 2885/690 GT: 21 GS: 4 HC: 96 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>17</p> <p>Arroz salteado Lomo asado con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>Sopa de picadillo Filete de merluza en salsa americana con piriñaca (picadillo de tomate) Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de pasta Pechuga de pollo empanada con menestra de verduras salteadas Natillas y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Salmorejo Tortilla de patatas con pisto Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín con picatostes integrales Pescado a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>23</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2804/671 GT: 22 GS: 4 HC: 93 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>24</p> <p>Sopa de ave con pasta Hamburguesa al horno con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Gazpacho Contramuslo de pavo en salsa con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Macarrones con salsa de tomate con queso Lomo adobado con ensalada de lechuga Helado y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>27</p> <p style="text-align: center;">FERIA DE CÓRDOBA</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>28</p> <p style="text-align: center;">FERIA DE CÓRDOBA</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3125/748 GT: 27 GS: 6 HC: 99 AZ: 30 PROT: 44 SAL: 3</p>
<p>31</p> <p>Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Varitas de merluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>							<p>VE: 3735/894 GT: 30 GS: 3 HC: 131 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 3</p>

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