

MES: Mayo 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
3 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	4 Paella de verduras Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	5 Garbanzos estofados (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Fritura de pescado a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	6 Salmorejo con huevo duro Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	7 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	8 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	9 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	VE: 3406/815 GT: 33 GS: 6 HC: 108 AZ: 20 PROT: 31 SAL: 3
10 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	11 Sopa de verduras con pasta con huevo duro Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta	12 Gazpacho con guarnición Albóndigas de pollo con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	14 Macarrones con salsa de tomate con queso Nuggets de pescado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	15 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	16 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2834/678 GT: 20 GS: 3 HC: 94 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2
17 Arroz salteado Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	18 Sopa de verduras con pasta Filete de merluza en salsa americana con piriñaca (picadillo de tomate) Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos	19 Ensalada de pasta Pechuga de pollo empanada con menestra de verduras salteadas Natillas y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	20 Salmorejo Tortilla de patatas con pisto Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	21 Crema de calabacín con picatostes integrales Pescado a la andaluza con piriñaca (picadillo de tomate) Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos	22 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2795/669 GT: 22 GS: 4 HC: 95 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
24 Sopa de verduras con pasta Hamburguesa de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	25 Gazpacho Contramuslo de pavo en salsa con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	26 Macarrones con salsa de tomate con queso Pavo a la plancha con ensalada de lechuga Helado y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	27 FERIA DE CÓRDOBA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	28 FERIA DE CÓRDOBA 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	29 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	30 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	VE: 3186/762 GT: 28 GS: 4 HC: 100 AZ: 32 PROT: 42 SAL: 3
31 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Varitas de merluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos							VE: 3735/894 GT: 30 GS: 3 HC: 131 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES