

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2020

**COLEGIO:** COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p><b>FIESTA NACIONAL</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Pincho de pollo con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>4</b></p> <p>Puré de calabacín con picatostes Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>5</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>6</b></p> <p>Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Tortilla de patatas con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 3033/726 GT: 22 GS: 2 HC: 105 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p><b>9</b></p> <p>Arroz con magro Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Potaje de garbanzos Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Puré de verduras con picatostes Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Macarrones a la carbonara con queso Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Contramuslo de pavo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3121/747 GT: 26 GS: 4 HC: 99 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p><b>16</b></p> <p>Puré de zanahoria con picatostes Nuggets de pollo con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Bacalao al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras Lomo en salsa con guisantes salteados con cebolla Natillas y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Contramuslo de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Coditos a la boloñesa con queso Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3287/786 GT: 34 GS: 4 HC: 89 AZ: 21 PROT: 42 SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Arroz tres delicias Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Cocido de garbanzos Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Puré de calabaza con picatostes Contramuslo de pavo en salsa con patatas fritas Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Macarrones con salsa blanca de york Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Magro con tomate con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3226/772 GT: 31 GS: 5 HC: 94 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p><b>30</b></p> <p>Fideuá Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>							<p>VE: 3063/733 GT: 26 GS: 3 HC: 95 AZ: 34 PROT: 36 SAL: 2</p>

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