

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 FIESTA NACIONAL	3 Arroz con salsa de tomate Menestra de verduras con huevo duro Fruta de temporada y pan	4 Puré de calabacín con picatostes Croquetas de espinacas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	5 Alubias estofadas con verduras Salteado de coliflor con patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	6 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Tortilla de patatas con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan integral	VE: 2909/696 GT: 20 GS: 2 HC: 111 AZ: 21 PROT: 26 SAL: 2
9 Arroz con verduras Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	10 Potaje de garbanzos Huevos revueltos con patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	11 Puré de verduras con picatostes Brócoli gratinado con bechamel con patatas fritas Yogur y pan integral	12 Macarrones a la carbonara con queso Rollito de primavera con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	13 Sopa de verduras con pasta Cous cous con alubias con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral	VE: 2776/664 GT: 21 GS: 2 HC: 108 AZ: 25 PROT: 23 SAL: 2
16 Puré de zanahoria con picatostes Calabacín rebozado con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	17 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Gratén de huevos con champiñones con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	18 Patatas estofadas con verduras Alcachofas con cebolla con guisantes salteados con cebolla Natillas y pan integral	19 Sopa de verduras Huevos con tomate con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	20 Coditos con salsa de tomate con queso Salteado de coliflor con patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	VE: 2910/696 GT: 26 GS: 3 HC: 101 AZ: 22 PROT: 25 SAL: 3
23 Arroz con verduras Tortilla de espinacas con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral	24 Cocido de garbanzos Croquetas de espinacas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	25 Puré de calabaza con picatostes Huevos con pisto (con calabacín) con patatas fritas Yogur y pan integral	26 Macarrones con queso Judías verdes con salsa de tomate Fruta de temporada y pan integral	27 Sopa de verduras Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral	VE: 2783/666 GT: 23 GS: 3 HC: 100 AZ: 22 PROT: 27 SAL: 2
30 Fideuá Rollito de primavera con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral					VE: 3168/758 GT: 29 GS: 1 HC: 115 AZ: 54 PROT: 18 SAL: 1