

MES: Enero 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	2 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	3 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	5 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	6 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	7 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	8 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	9 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	10 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
11 Macarrones con boloñesa de chorizo con queso Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	12 Potaje de garbanzos Tortilla francesa de jamón york con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	13 Puré de verduras con picatostes integrales Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	14 Sopa de pasta con huevo y jamón Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	15 Arroz con magro Contramuslo de pavo en salsa con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	16 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	17 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3047/729 GT: 28 GS: 5 HC: 95 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
18 Puré de zanahoria con picatostes integrales Lomo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	19 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Filete de perca en salsa verde con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	20 Patatas estofadas con verduras Delicias de merluza con guisantes salteados Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	21 Sopa de fideos con huevo y jamón serrano Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	22 JORNADA Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	23 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	24 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2830/677 GT: 21 GS: 4 HC: 97 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2
25 Puré de calabaza con picatostes integrales Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	26 Arroz a la cubana Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	27 Cocido de garbanzos Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	28 Coditos salteados con salsa blanca de york Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	29 Sopa de pasta con huevo y jamón Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes, zanahoria, patata, pimi con ensalada mixta) Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	30 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	31 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3080/737 GT: 26 GS: 5 HC: 95 AZ: 19 PROT: 43 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES