

MES: Marzo 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Sopa de picadillo con huevo y jamón Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	3 Arroz salteado con champiñones Fritura de pescado a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	4 Crema de verduras con picatostes integrales Croquetas de jamón con arroz integral salteado al ajillo Fruta de temporada y pan integral	5 Coditos pomodoro con queso Filete de merluza en salsa verde con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	VE: 3267/782 GT: 32 GS: 5 HC: 101 AZ: 20 PROT: 31 SAL: 2
8 Arroz tres delicias Contramuslo de pollo al limón con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	9 Sopa de pasta con huevo y jamón Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	10 Puré de calabacín con picatostes integrales Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral	11 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Tortilla francesa de jamón york con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral	12 Macarrones con salsa bechamel con queso Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	VE: 2881/689 GT: 24 GS: 5 HC: 89 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 2
15 Arroz salteado Magro con tomate con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	16 Potaje de garbanzos Bacalao al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	17 Sopa de ave con fideos con huevo y jamón Revuelto de patatas y salchichas con guisantes salteados Natillas y pan integral	18 Puré de zanahoria con picatostes integrales Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral	19 Coditos salteados con salsa de quesos Filete de merluza en salsa americana con pisto Fruta de temporada y pan integral	VE: 2864/685 GT: 20 GS: 2 HC: 96 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
22 Sopa de fideos con huevo y jamón serrano Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	23 Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pavo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	24 Cocido de garbanzos Nuggets de pollo con pisto Helado y pan integral	25 Macarrones con salsa de tomate con queso Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	26 Puré de calabacín con picatostes integrales Pescado a la andaluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	VE: 3299/789 GT: 33 GS: 4 HC: 99 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 3
29 VACACIONES SEMANA SANTA	30 VACACIONES SEMANA SANTA	31 VACACIONES SEMANA SANTA			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Marzo 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Sopa de verduras con pasta con huevo duro Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	3 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Fritura de pescado a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	4 Crema de verduras con picatostes integrales Croquetas de pollo con arroz integral salteado al ajillo Fruta de temporada y pan integral	5 Coditos pomodoro con queso Filete de merluza en salsa verde con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	VE: 3238/775 GT: 32 GS: 5 HC: 96 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2
8 Arroz tres delicias Contramuslo de pollo al limón con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	9 Sopa de verduras con pasta con huevo duro Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	10 Puré de calabacín con picatostes integrales Albóndigas de pollo con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral	11 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral	12 Macarrones con salsa bechamel con queso Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	VE: 2838/679 GT: 23 GS: 4 HC: 89 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 2
15 Arroz salteado Pavo en salsa con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	16 Potaje de garbanzos Bacalao al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	17 Sopa de verduras con pasta con huevo duro Huevos revueltos con patatas con guisantes salteados Natillas y pan integral	18 Puré de zanahoria con picatostes integrales Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral	19 Coditos salteados con salsa de quesos Filete de merluza en salsa americana con pisto Fruta de temporada y pan integral	VE: 2952/706 GT: 21 GS: 3 HC: 99 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2
22 Sopa de verduras con pasta con huevo duro Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	23 Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pavo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	24 Cocido de garbanzos Nuggets de pollo con pisto Helado y pan integral	25 Macarrones con salsa de tomate con queso Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	26 Puré de calabacín con picatostes integrales Pescado a la andaluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	VE: 3354/802 GT: 34 GS: 4 HC: 99 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 3
29 VACACIONES SEMANA SANTA	30 VACACIONES SEMANA SANTA	31 VACACIONES SEMANA SANTA			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Marzo 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Sopa de ave con pasta (sin huevo) con jamón Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	3 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Fritura de pescado a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	4 Crema de verduras con picatostes integrales Croquetas sin alergenos con arroz integral salteado al ajillo Fruta de temporada y pan integral	5 Pasta (sin huevo) al pomodoro con queso Filete de merluza en salsa verde con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	VE: 2813/673 GT: 24 GS: 3 HC: 91 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
8 Arroz tres delicias Contramuslo de pollo al limón con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	9 Sopa de ave con pasta (sin huevo) con jamón Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	10 Puré de calabacín con picatostes integrales Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral	11 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Pavo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral	12 Macarrones (sin huevo) con salsa bechamel con queso Nuggets de pescado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	VE: 2746/657 GT: 19 GS: 4 HC: 95 AZ: 19 PROT: 36 SAL: 2
15 Arroz salteado Magro con tomate con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	16 Potaje de garbanzos Bacalao al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	17 Sopa de ave con pasta (sin huevo) con jamón Pavo a la plancha con guisantes salteados Natillas y pan integral	18 Puré de zanahoria con picatostes integrales Fingers de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral	19 Pasta (sin huevo) con salsa de quesos Filete de merluza en salsa americana con pisto Fruta de temporada y pan integral	VE: 2980/713 GT: 20 GS: 3 HC: 94 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 2
22 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	23 Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pavo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	24 Cocido de garbanzos Fingers de pollo con pisto Helado apto y pan integral	25 Macarrones con salsa de tomate con queso Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	26 Puré de calabacín con picatostes integrales Pescado a la andaluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	VE: 3069/734 GT: 22 GS: 2 HC: 102 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2
29 VACACIONES SEMANA SANTA	30 VACACIONES SEMANA SANTA	31 VACACIONES SEMANA SANTA			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Marzo 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2 Sopa de picadillo con huevo y jamón Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	3 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Fritura de pescado a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral	4 Crema de verduras con picatostes integrales Croquetas sin alergenos con arroz integral salteado al ajillo Fruta de temporada y pan integral	5 Coditos pomodoro Filete de merluza en salsa verde con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	VE: 2822/675 GT: 22 GS: 3 HC: 93 AZ: 19 PROT: 33 SAL: 2
8 Arroz tres delicias Contramuslo de pollo al limón con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	9 Sopa de pasta con huevo y jamón Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	10 Puré de calabacín con picatostes integrales Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur de soja y pan integral	11 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Tortilla francesa de jamón york con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral	12 Macarrones con salsa de tomate Nuggets de pescado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	VE: 2764/661 GT: 21 GS: 4 HC: 89 AZ: 18 PROT: 39 SAL: 2
15 Arroz salteado Magro con tomate con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	16 Potaje de garbanzos Bacalao al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	17 Sopa de ave con fideos con huevo y jamón Revuelto de patatas y salchichas con guisantes salteados Yogur de soja y pan integral	18 Puré de zanahoria con picatostes integrales Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral	19 Coditos salteados con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Filete de merluza en salsa americana con pisto Fruta de temporada y pan integral	VE: 2793/668 GT: 19 GS: 2 HC: 93 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 2
22 Sopa de fideos con huevo y jamón serrano Hamburguesa (sin lactosa) con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	23 Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pavo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	24 Cocido de garbanzos Fingers de pollo con pisto Helado apto y pan integral	25 Macarrones con salsa de tomate con queso Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	26 Puré de calabacín con picatostes integrales Pescado a la andaluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral	VE: 2995/716 GT: 21 GS: 3 HC: 101 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2
29 VACACIONES SEMANA SANTA	30 VACACIONES SEMANA SANTA	31 VACACIONES SEMANA SANTA			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Marzo 2021

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Sopa de verduras con pasta Hamburguesa de lentejas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>3</p> <p>Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Calabacín rebozado con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras con picatostes integrales Croquetas de espinacas con arroz integral salteado al ajillo Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>5</p> <p>Coditos pomodoro Salteado de brócoli con patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>VE: 2815/673 GT: 20 GS: 1 HC: 108 AZ: 21 PROT: 25 SAL: 2</p>
<p>8</p> <p>Arroz salteado con champiñones Menestra de verduras con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>9</p> <p>Sopa de verduras con pasta con huevo y jamón Berenjena rellena de quinoa y pisto con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>10</p> <p>Puré de calabacín con picatostes integrales Hamburguesa vegana con patatas fritas Yogur de soja y pan integral</p>	<p>11</p> <p>Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Salteado de coliflor con patatas con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>12</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Rollito de primavera con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>VE: 2805/671 GT: 19 GS: 2 HC: 109 AZ: 24 PROT: 27 SAL: 2</p>
<p>15</p> <p>Arroz salteado Cous cous con alubias con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos Menestra de verduras con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>17</p> <p>Sopa de verduras con pasta Lasaña vegetal con guisantes salteados Yogur de soja y pan integral</p>	<p>18</p> <p>Puré de zanahoria con picatostes integrales Croquetas de espinacas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>19</p> <p>Coditos salteados con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Salteado de brócoli con patatas con pisto Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>VE: 2715/649 GT: 19 GS: 2 HC: 106 AZ: 21 PROT: 23 SAL: 3</p>
<p>22</p> <p>Sopa de verduras con pasta Hamburguesa vegana con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate Calabacín rebozado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>24</p> <p>Cocido de garbanzos Rollito de primavera con pisto Helado apto y pan integral</p>	<p>25</p> <p>Macarrones con salsa de tomate con queso Berenjena rellena de quinoa y pisto con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>26</p> <p>Puré de calabacín con picatostes integrales Lentejas veggie con verduras y tofu con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>VE: 3248/777 GT: 22 GS: 1 HC: 127 AZ: 30 PROT: 30 SAL: 3</p>
<p>29</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>30</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>31</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>			<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>