

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 <b>FIESTA NACIONAL</b>	3 Arroz con salsa de tomate Pincho de pollo con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan	4 Puré de calabacín con picatostes Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	5 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde 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: 3033/726 GT: 22 GS: 2 HC: 105 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 2
9 Arroz con magro Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	10 Potaje de garbanzos Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	11 Puré de verduras con picatostes Albóndigas de pollo a la jardinera con patatas fritas Yogur y pan integral	12 Macarrones a la carbonara con queso Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	13 Sopa de verduras con pasta con huevo duro Contramuslo de pavo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral	VE: 3127/748 GT: 26 GS: 4 HC: 99 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2
16 Puré de zanahoria con picatostes Nuggets de pollo con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	17 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Bacalao al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	18 Patatas estofadas con verduras Pavo a la plancha con guisantes salteados con cebolla Natillas y pan integral	19 Sopa de verduras con pasta con huevo duro Contramuslo de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	20 Coditos con salsa de tomate con queso Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	VE: 3317/793 GT: 33 GS: 4 HC: 92 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 2
23 Arroz tres delicias Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral	24 Cocido de garbanzos Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	25 Puré de calabaza con picatostes Contramuslo de pavo en salsa con patatas fritas Yogur y pan integral	26 Macarrones con salsa blanca de york Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	27 Sopa de verduras con pasta con huevo duro Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate Fruta de temporada y pan integral	VE: 3061/732 GT: 26 GS: 4 HC: 94 AZ: 21 PROT: 41 SAL: 2
30 Fideuá Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral					VE: 2829/677 GT: 21 GS: 0 HC: 93 AZ: 34 PROT: 35 SAL: 1

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 <b>FIESTA NACIONAL</b>	3 Arroz con salsa de tomate Pincho de pollo con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan	4 Puré de calabacín con picatostes Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	5 Pasta salteada Filete de merluza en salsa verde 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: 2936/702 GT: 21 GS: 2 HC: 102 AZ: 18 PROT: 31 SAL: 2
9 Arroz con magro Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	10 Potaje de garbanzos Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	11 Puré de verduras con picatostes Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral	12 Macarrones a la carbonara con queso Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	13 Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Contramuslo de pavo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral	VE: 3121/747 GT: 26 GS: 4 HC: 99 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2
16 Puré de zanahoria con picatostes Nuggets de pollo con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	17 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Bacalao al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	18 Patatas estofadas con verduras Lomo en salsa con guisantes salteados con cebolla Natillas y pan integral	19 Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Contramuslo de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	20 Coditos a la boloñesa con queso Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	VE: 3287/786 GT: 34 GS: 4 HC: 89 AZ: 21 PROT: 42 SAL: 2
23 Arroz tres delicias Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral	24 Cocido de garbanzos Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	25 Puré de calabaza con picatostes Contramuslo de pavo en salsa con patatas fritas Yogur y pan integral	26 Macarrones con salsa blanca de york Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	27 Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Magro con tomate con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral	VE: 3226/772 GT: 31 GS: 5 HC: 94 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 2
30 Fideuá Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral					VE: 3063/733 GT: 26 GS: 3 HC: 95 AZ: 34 PROT: 36 SAL: 2

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FIESTA NACIONAL</b></p>	<p>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pincho de pollo con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan</p>	<p>4</p> <p>Puré de calabacín con picatostes Croquetas sin alergenos con ensalada de lechuga Yogur y pan integral</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>6</p> <p>Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Tortilla de patatas con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>VE: 2886/690 GT: 19 GS: 2 HC: 103 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p>9</p> <p>Arroz con magro Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>10</p> <p>Potaje de garbanzos Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>11</p> <p>Puré de verduras con picatostes Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral</p>	<p>12</p> <p>Macarrones a la carbonara con queso Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>13</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</p>	<p>VE: 3045/728 GT: 25 GS: 4 HC: 94 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Puré de zanahoria con picatostes Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>17</p> <p>Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Bacalao al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>18</p> <p>Patatas estofadas con verduras Lomo en salsa con guisantes salteados con cebolla Natillas y pan integral</p>	<p>19</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</p>	<p>20</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</p>	<p>VE: 2969/710 GT: 25 GS: 3 HC: 88 AZ: 21 PROT: 43 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Arroz tres delicias Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>24</p> <p>Cocido de garbanzos Croquetas sin alergenos con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>25</p> <p>Puré de calabaza con picatostes Contramuslo de pavo en salsa con patatas fritas Yogur y pan integral</p>	<p>26</p> <p>Macarrones con salsa blanca de york Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>27</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</p>	<p>VE: 2932/701 GT: 24 GS: 4 HC: 92 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Fideuá Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral</p>					<p>VE: 3063/733 GT: 26 GS: 3 HC: 95 AZ: 34 PROT: 36 SAL: 2</p>

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p><b>FIESTA NACIONAL</b></p>	<p>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pincho de pollo con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan</p>	<p>4</p> <p>Puré de calabacín con picatostes Croquetas sin alergenos con ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>6</p> <p>Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Tortilla de patatas con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>VE: 2872/687 GT: 19 GS: 1 HC: 102 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p>9</p> <p>Arroz con magro Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>10</p> <p>Potaje de garbanzos Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>11</p> <p>Puré de verduras con picatostes Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur de soja y pan integral</p>	<p>12</p> <p>Macarrones salteados Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>13</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</p>	<p>VE: 3019/722 GT: 23 GS: 3 HC: 95 AZ: 20 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Puré de zanahoria con picatostes Pollo empanado con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>17</p> <p>Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Bacalao al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>18</p> <p>Patatas estofadas con verduras Lomo en salsa con guisantes salteados con cebolla Yogur de soja y pan integral</p>	<p>19</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</p>	<p>20</p> <p>Coditos a la boloñesa Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>VE: 2897/693 GT: 25 GS: 3 HC: 84 AZ: 17 PROT: 43 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Arroz tres delicias Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>24</p> <p>Cocido de garbanzos Croquetas sin alergenos con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>25</p> <p>Puré de calabaza con picatostes Contramuslo de pavo en salsa con patatas fritas Yogur de soja y pan integral</p>	<p>26</p> <p>Macarrones salteados Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>27</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</p>	<p>VE: 2888/691 GT: 21 GS: 2 HC: 97 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Fideuá Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral</p>					<p>VE: 3063/733 GT: 26 GS: 3 HC: 95 AZ: 34 PROT: 36 SAL: 2</p>

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 <b>FIESTA NACIONAL</b>	3 Arroz con salsa de tomate Pincho de pollo con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan	4 Puré de calabacín con picatostes Croquetas sin alergenos con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	5 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	6 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Contramuslo de pollo al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan integral	VE: 2764/661 GT: 16 GS: 2 HC: 98 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2
9 Arroz con magro Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	10 Potaje de garbanzos Bacalao al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	11 Puré de verduras con picatostes Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral	12 Macarrones (sin huevo) con salsa carbonara Merluza empanada (sin huevo) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	13 Sopa de ave con pasta (sin huevo) con jamón Contramuslo de pavo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral	VE: 3099/741 GT: 25 GS: 4 HC: 98 AZ: 20 PROT: 40 SAL: 3
16 Puré de zanahoria con picatostes Pechuga de pollo rebozada (sin huevo) con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	17 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Bacalao al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	18 Patatas estofadas con verduras Lomo en salsa con guisantes salteados con cebolla Natillas y pan integral	19 Sopa de ave con pasta (sin huevo) con jamón Contramuslo de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	20 Coditos a la boloñesa con queso Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	VE: 3005/719 GT: 26 GS: 4 HC: 89 AZ: 21 PROT: 43 SAL: 2
23 Arroz con verduras Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral	24 Cocido de garbanzos Croquetas sin alergenos con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	25 Puré de calabaza con picatostes Contramuslo de pavo en salsa con patatas fritas Yogur y pan integral	26 Macarrones (sin huevo) con salsa blanca de york Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	27 Sopa de ave con pasta (sin huevo) con jamón Magro con tomate con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral	VE: 2950/706 GT: 22 GS: 3 HC: 100 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2
30 Fideuá (sin huevo) Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral					VE: 3074/735 GT: 28 GS: 6 HC: 88 AZ: 35 PROT: 37 SAL: 3



MES: Noviembre 2020

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 <b>FIESTA NACIONAL</b>	3 Arroz con salsa de tomate Pincho de pollo con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan	4 Puré de calabacín con picatostes Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	5 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde 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: 3033/726 GT: 22 GS: 2 HC: 105 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 2
9 Arroz con magro Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	10 Potaje de garbanzos Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	11 Puré de verduras con picatostes Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral	12 Macarrones a la carbonara con queso Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	13 Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Contramuslo de pavo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral	VE: 3045/728 GT: 25 GS: 4 HC: 94 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 2
16 Puré de zanahoria con picatostes Nuggets de pollo con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	17 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Bacalao al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	18 Patatas estofadas con verduras Lomo en salsa con guisantes salteados con cebolla Natillas y pan integral	19 Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Contramuslo de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	20 Coditos a la boloñesa con queso Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	VE: 3287/786 GT: 34 GS: 4 HC: 89 AZ: 21 PROT: 42 SAL: 2
23 Arroz tres delicias Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral	24 Cocido de garbanzos Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	25 Puré de calabaza con picatostes Contramuslo de pavo en salsa con patatas fritas Yogur y pan integral	26 Macarrones con salsa blanca de york Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	27 Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Magro con tomate con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral	VE: 3178/760 GT: 30 GS: 5 HC: 93 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
30 Fideuá con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral					VE: 2324/556 GT: 15 GS: 3 HC: 80 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 4

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 <b>FIESTA NACIONAL</b>	3 Arroz con salsa de tomate Pincho de pollo con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan	4 Puré de calabacín con picatostes Croquetas sin alergenicos con ensalada de lechuga Yogur (sin lactosa) y pan integral	5 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde 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: 2872/687 GT: 18 GS: 1 HC: 103 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 3
9 Arroz con magro Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	10 Potaje de garbanzos Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	11 Puré de verduras con picatostes Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur (sin lactosa) y pan integral	12 Macarrones salteados Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	13 Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Contramuslo de pavo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral	VE: 3019/722 GT: 23 GS: 3 HC: 96 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 2
16 Puré de zanahoria con picatostes Pollo empanado con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	17 Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Bacalao al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	18 Patatas estofadas con verduras Lomo en salsa con guisantes salteados con cebolla Yogur (sin lactosa) y pan integral	19 Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Contramuslo de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	20 Coditos a la boloñesa Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	VE: 2897/693 GT: 24 GS: 3 HC: 85 AZ: 18 PROT: 43 SAL: 2
23 Arroz tres delicias Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral	24 Cocido de garbanzos Croquetas sin alergenicos con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	25 Puré de calabaza con picatostes Contramuslo de pavo en salsa con patatas fritas Yogur (sin lactosa) y pan integral	26 Macarrones salteados Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	27 Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Magro con tomate con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral	VE: 2888/691 GT: 21 GS: 3 HC: 98 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 2
30 Fideuá Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral					VE: 3063/733 GT: 26 GS: 3 HC: 95 AZ: 34 PROT: 36 SAL: 2

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 <b>FIESTA NACIONAL</b>	3 Arroz con salsa de tomate Pincho de pollo con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan	4 Puré de calabacín con picatostes Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	5 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	6 Puré de zanahoria Tortilla de patatas con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan integral	VE: 2879/689 GT: 22 GS: 2 HC: 97 AZ: 20 PROT: 32 SAL: 2
9 Arroz con magro Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	10 Potaje de garbanzos Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	11 Puré de verduras con picatostes Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral	12 Macarrones a la carbonara con queso Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	13 Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Contramuslo de pollo al horno con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral	VE: 3066/733 GT: 26 GS: 4 HC: 96 AZ: 19 PROT: 36 SAL: 2
16 Puré de zanahoria con picatostes Nuggets de pollo con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	17 Pasta salteada Bacalao al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	18 Patatas estofadas con verduras Lomo en salsa con guisantes salteados con cebolla Natillas y pan integral	19 Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Contramuslo de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	20 Coditos a la boloñesa con queso Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral	VE: 3193/764 GT: 34 GS: 4 HC: 85 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 2
23 Arroz tres delicias Salmón en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral	24 Cocido de garbanzos Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	25 Puré de calabaza con picatostes Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan integral	26 Macarrones con salsa blanca de york Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral	27 Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Magro con tomate con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral	VE: 3163/757 GT: 30 GS: 5 HC: 90 AZ: 20 PROT: 41 SAL: 2
30 Fideuá Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral					VE: 3063/733 GT: 26 GS: 3 HC: 95 AZ: 34 PROT: 36 SAL: 2