

CIUDAD CÓRDOBA SCHOOL - NOVEMBER 2021

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3 - Día Mundial del sándwich	4	5 - Día Internacional del payaso
<h2 style="text-align: center;">DÍA DE TODOS LOS SANTOS</h2>	Arroz caldoso con verduras	Puré de verduras ECO (12)	Patatas guisadas con costillas (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3)
	Boiled rice with vegetables	Pumpkin and carrot cream	Potatoes stewed with ribs	Cocido soup
	Tortilla francesa de queso y ens. Maíz y zanahoria rallada (3,7)	Muslitos de pollo en pepitoria con patatas dado (3,12)	Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo
	Cheese omelette with corn and carrot salad	Chicken drums cooked with fries	Whiting fillet in lemon sauce with tomato salad	Chick-peas stewed with carrots, potatoes and meat
Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta y leche/ Seasonal fruit & milk		Fruta de temporada/ Seasonal fruit
kcal 679 Lip 24,5 Prot 23,0 HdC 92	kcal 655 Lip 23,3 Prot 40,1 HdC 71	kcal 714 Lip 31,3 Prot 29,8 HdC 78	Lácteo/ Dairy	
kcal 722 Lip 23,2 Prot ## HdC 89				
8	9 - Día de la Almuedna	10	11	12 - Día mundial de la Obesidad
Espaguetis integrales carbonara (1,3,6,7)	Judías blancas ECO guisadas c/chorizo, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo	Coliflor Orly (1,3)	Sopa de picadillo (1,3)	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos
Spaguettis carbonara style	Beans stewed with chorizo and vegetables	Cauliflower orly	Pasta soup with egg and chicken	Peas sautéed with garlic and onion
Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4)	Tortilla de espinacas y ens. De tomate (3)	Albóndigas de ternera con jardinera y patatas (6,12)	Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4)	Lacon al horno c/guarnición arroz al horno
Breaded fish with salad	Spinach omelette with tomato salad	Veat meatballs with vegetables and fries	Oven baked homemade fish pastries with salad	Backed lacon with boiled rice
Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta y leche/ Seasonal fruit & milk		Fruta de temporada/ Seasonal fruit
kcal 812 Lip 41,2 Prot 46,9 HdC 63	kcal 726 Lip 26,5 Prot 24,1 HdC 98	kcal 730 Lip 30,2 Prot 47,5 HdC 67	kcal 653 Lip 19,0 Prot 18,2 HdC 102	kcal 658 Lip 24,7 Prot ## HdC 66
15	16 - Día Mundial de la tolerancia	17 - Día Internacional del estudiante	18	19 - Día Mundial de la filosofía
Lentejas estofadas ECO con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Judías verdes rehogadas	Arroz con tomate frito casero	Puré de calabacín y puerros (vegetales ecológicos) (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3)
Stewed lentils with vegetables	Green beans sautéed	Boiled rice with homemade tomato sauce	Zucchini and leeks purée	Cocido soup
Croquetas de bacalao con ens. Tomate y orégano (1,3,4,7)	Ragout de ternera a la jardinera con patata asada (12)	Salmón al horno con jardinera (4)	Huevos cocidos con patatas fritas (3)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo
Cod croquettes with tomato salad	Veal ragout with vegetables and backed potatoes	Baked salmon with vegetables	Boiled eggs with fries	Chick-peas stewed with carrots, potatoes and meat
Fruta de temporada (cítrica)/ Citric fruit		Fruta y leche/ Seasonal fruit & milk		Fruta de temporada/ Seasonal fruit
kcal 703 Lip 26,4 Prot 22,0 HdC 94	kcal 722 Lip 27,0 Prot 43,9 HdC 76	kcal 700 Lip 19,8 Prot 32,5 HdC 98	kcal 582 Lip 23,6 Prot 17,6 HdC 75	kcal 722 Lip 23,2 Prot ## HdC 89
22 - Día Internacional del músico	23	24 - Día Mundial de la evolución	25	26 - Día Mundial del Olivo
Paella mixta (verdura y carne)	Crema de calabaza y boniato (vegetales ecológicos) (12)	Judías pintas ECO guisadas c/zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, ajo	Patatas gratinadas (6,12)	Brócoli rehogado con ajitos
Mixed paella	Pumpkin and sweet potato purée	Beans stewed with vegetables	Potatoes au gratin	Broccoli sautéed with garlic
Fil. de merluza al horno con verduritas (4)	Lasaña casera boloñesa c/ens. lechuga (1,3,7)	Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3)	Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4)	Pollo asado al limón y patatas dado (12)
Baked hake fillet with vegetables	Homemade bolognese lasagna with salad	Spanish potatoe omelette with salad	Cod with ratarouille	Roasted chicken in lemon sauce with fries
Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta de temporada (cítrico) y leche/ Citric fruit & milk		Fruta de temporada/ Seasonal fruit
kcal 733 Lip 26,8 Prot 30,6 HdC 92	kcal 712 Lip 12,8 Prot 23,5 HdC 126	kcal 769 Lip 31,3 Prot 39,0 HdC 83	kcal 777 Lip 23,7 Prot 26,7 HdC 114	kcal 672 Lip 24,2 Prot ## HdC 85
29	30			
Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3)	Lentejas hortelanas ECO guisadas c/patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)			
Pasta with homemade tomato sauce and bacon	Lentils stewed with vegetables			
Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12,14)	Huevos revueltos con champiñones y ens. de tomate natural (3)			
Breaded cuttlefish with salad	Scrambled eggs with mushrooms and tomato salad			
Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta de temporada (cítrica)/ Citric fruit		
kcal 734 Lip 18,6 Prot 36,7 HdC 105	kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85			

MENÚ DE DIETA

Arroz blanco hervido
Pescado hervido/ pollo o york
plancha Yogur natural/ Manzana
asada










Todas las comidas se acompañarán de pan y agua

Fruit depending on its ripening status: apple, orange, banana, pear

CEIP CIUDAD DE CÓRDOBA - NOVIEMBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3 - Día Mundial del sándwich	4	5 - Día Internacional del payaso
DÍA DE TODOS LOS SANTOS	Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de queso y ens. Maíz y zanahoria rallada (3,7) Fruta en almíbar	Puré de verduras ECO (12) Muslitos de pollo en pepitoria con patatas dado (3,12) Fruta de temporada y leche 	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo 
	kcal 679 Lip 24,5 Prot 23,0 HdC 92	kcal 655 Lip 23,3 Prot 40,1 HdC 71	kcal 714 Lip 31,3 Prot 29,8 HdC 78	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89
8	9 - Día de la Almuedna	10	11	12 - Día mundial de la Obesidad
Espaguetis integrales carbonara (1,3,6,7) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO guisadas c/chorizo, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo Tortilla de espinacas y ens. De tomate (3) Fruta de temporada (cítrico)	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con jardinera y patatas (6,12) Fruta de temporada y leche	Sopa de picadillo (1,3) Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz al laurel Postre lácteo 
kcal 812 Lip 41,2 Prot 46,9 HdC 63	kcal 726 Lip 26,5 Prot 24,1 HdC 98	kcal 730 Lip 30,2 Prot 47,5 HdC 67	kcal 653 Lip 19,0 Prot 18,2 HdC 102	kcal 658 Lip 24,7 Prot 43,0 HdC 66
15	16 - Día Mundial de la tolerancia	17 - Día Internacional del estudiante	18	19 - Día Mundial de la filosofía
Lentejas estofadas ECO con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Croquetas de bacalao con ens. Tomate y orégano (1,3,4,7) Fruta de temporada (cítrico)	Judías verdes rehogadas Ragout de ternera a la jardinera con patata asada (12) Fruta de temporada	Arroz con tomate frito casero Salmón al horno con jardinera (4) Fruta de temporada y leche 	Puré de calabacín y puerros (vegetales ecológicos) (12) Huevos cocidos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo 
kcal 703 Lip 26,4 Prot 22,0 HdC 94	kcal 722 Lip 27,0 Prot 43,9 HdC 76	kcal 700 Lip 19,8 Prot 32,5 HdC 98	kcal 582 Lip 23,6 Prot 17,6 HdC 75	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89
22 - Día Internacional del músico	23	24 - Día Mundial de la evolución	25	26 - Día Mundial del Olivo
Paella mixta (verdura y carne) 	Crema de calabaza y boniato (vegetales ecológicos) (12) Lasaña casera boloñesa c/ens. lechuga (1,3,7) Fruta de temporada	Judías pintas ECO guisadas c/zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, ajo Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada (cítrico) y leche	Patatas gratinadas (6,12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos Pollo asado al limón y patatas dado (12) 
kcal 733 Lip 26,8 Prot 30,6 HdC 92	kcal 712 Lip 12,8 Prot 23,5 HdC 126	kcal 769 Lip 31,3 Prot 39,0 HdC 83	kcal 777 Lip 23,7 Prot 26,7 HdC 114	kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85
29	30	Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.		
Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada	Lentejas hortelanas ECO guisadas c/patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos revueltos con champiñones y ens. de tomate natural (3) Fruta de temporada (cítrico)			
kcal 734 Lip 18,6 Prot 36,7 HdC 105	kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85			

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Pan tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

MERIENDAS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Bocadillo o sándwich con fiambre
Pieza de fruta o zumo natural

CENAS

FESTIVO	Pescado al horno con patatas -- Pescado: pavo	Caldo de verduras Ternera guisada	Empanadillas de pisto con zanahorias baby	Canelones vegetales
Pollo al limón con puré de patata	Sopa Pescado blanco -- Pescado: lomo	Pavo a la plancha con pimientos	Crema de calabacín Ternera	Huevos cocidos con york y queso
Menestra de verduras con taquitos de bacon	Sopa de estrellitas Cinta de lomo	Crema de calabaza y zanahoria Flamenquines de pollo	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos	Fish and chips
Tortilla de champiñones con puré de patata	Merluza al limón con ensalada	Magro de cerdo con jardinera	Ensalada Pollo con manzana	Creppes de pollo y espinacas



Los menús son supervisados por Dietistas – Nutricionistas.
Se dispone de las fichas técnicas de los platos a disposición del consumidor.



AYUDENOS A ALIMENTAR A SUS HIJOS



Come fruta

Verduras y hortalizas

Carnes, pescados, huevos y/o legumbres



Muévete

El PLATO SALUDABLE muestra las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales: comida y cena. Pensado para conseguir que sus hijos sigan una dieta sana y equilibrada.



Bebe agua



Usa aceite de oliva para cocinar

GRUPO SERVICATERING

C/ Newton. Edificio 2 y naves 16 -18 · 28914 Leganés (Madrid).

Teléfonos: 91 428 20 48 – 91 498 40 14 · Fax: 91 428 20 49 Email: ccservicatering@gruposervicatering.com

