

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.

VIERNES / FRIDAY

1- Día Mundial de la sonrisa

Sopa de picadillo (1,3)



Picadillo soup

Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano

Pork loin with salad

Lácteo/ Dairy

kcal 725 Lip 22,2 Prot ## HdC 92

8 - Día Mundial del huevo

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)



Cocido soup

Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12)

Chick-peas stewed with carrots, potatoes and meat

Lácteo/ Dairy

kcal 722 Lip 23,2 Prot ## HdC 89

15 - Día Mundial del lavado de manos

Guisantes rehogados c/cebolla y bacon

Peas sautéed with garlic and onion

Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12)

Veal meatballs with carrots, onion and potatoes



Lácteo/ Dairy




kcal 733 Lip 31,6 Prot ## HdC 62



LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
4 - Día Mundial de los Animales	5- Día Mundial de los Docentes	6	7	8 - Día Mundial del huevo
Lentejas campesinas (12) Stewed lentils with vegetables	Judías verdes rehogadas Green beans sautéed	Fideuá mixta (1,3) Mixed fideuá	Puré de calabaza y zanahoria (12) Pumpkin and carrot cream	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Cocido soup
Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12) Spanish potatoe omelette with salad	Hamburguesa de ternera con patata panadera (1,3,12) Veal hamburger with fries	Fil. merluza en salsa verde con guisantes (4) Hake fillet in green sauce with peas	Pollo con tomate y verduritas Chicken with tomato and vegetables	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Chick-peas stewed with carrots, potatoes and meat
Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 714 Lip 32,0 Prot 24,3 HdC 82	Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 701 Lip 23,3 Prot 30,0 HdC 93	Fruta y pan integral/ Seasonal fruit & wholemeal bread kcal 713 Lip 17,1 Prot 26,3 HdC 113	Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 637 Lip 24,5 Prot 44,4 HdC 60	Lácteo/ Dairy kcal 722 Lip 23,2 Prot ## HdC 89
11	12	13	14	15 - Día Mundial del lavado de manos
NOT A SCHOOL DAY	NOT A SCHOOL DAY	Arroz con tomate Boiled rice with tomato sauce	Judías pintas estofadas con hortalizas Stewed beans with vegetables	Guisantes rehogados c/cebolla y bacon Peas sautéed with garlic and onion
		Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,7,14) Breaded cuttlefish with salad	Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3) Zucchini omelette with tomato salad	Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12) Veal meatballs with carrots, onion and potatoes
		Fruta y pan integral/ Seasonal fruit & wholemeal bread kcal 742 Lip 26,6 Prot 43,8 HdC 82	Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 826 Lip 38,6 Prot 50,4 HdC 69	Lácteo/ Dairy kcal 733 Lip 31,6 Prot ## HdC 62
18 - Día Mundial de protección de la naturaleza	19	20 - Día Internacional del chef	21	22
Lentejas Campesinas (12) Stewed lentils with vegetables	Coditos a la española (1,3,6) Pasta with chorizo	Menestra al ajo arriero Vegetables sautéed with garlic	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras c fideo) (1,3) Cocido soup	Patatas guisadas a la marinera (2,4,12,14) Cod stewed potatoes
Croquetas de jamón c/ensalada variada (1,3,7) Ham croquettes with salad	Fil. De pescadilla en salsa marinera con jardinera (4) Hake fillet in marinara sauce with vegetables	Pollo asado con patatas fritas Roasted chicken with fries	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Chick-peas stewed with carrots, potatoes and meat	Huevos revueltos con queso y ens. Lechuga y tomate (3,7) Villarray eggs with tomato salad
Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 805 Lip 36,8 Prot 28,0 HdC 90	Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 679 Lip 21,2 Prot 43,7 HdC 78	Fruta y pan integral/ Seasonal fruit & wholemeal bread kcal 702 Lip 28,2 Prot 30,5 HdC 82	Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106	Lácteo/ Dairy kcal 701 Lip 19,5 Prot ## HdC 106
25 - Día Mundial del Karate	26	27	28 - Día Mundial de la Animación	29
Macarrones con tomate (1,3) Macaronni with tomato sauce	Judías verdes rehogadas Green beans sautéed	Judías blancas con verduras (6) Stewed beans with vegetables	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini and leeks puree	Sopa de ave con arroz Chicken soup with rice
Taquitos de merluza adobada con ensalada (1,3,4) Hake fillet with salad	Magro de cerdo con puré de patata (7,12) Lean pork with mashed potatoe	Tortilla de york con juliana de lechuga (3,6) York omelette with salad	Filete de pollo empanado con pimientos verdes (1,3) Breaded chicken with fried peppers	Salmón a la naranja con patata panadera (4,12) Salmon in orange sauce with baked potatoe
Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 734 Lip 18,6 Prot 36,7 HdC 105	Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 724 Lip 27,2 Prot 25,2 HdC 95	Fruta y pan integral/ Seasonal fruit & wholemeal bread kcal 763 Lip 42,6 Prot 45,1 HdC 50	Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 709 Lip 26,5 Prot 33,6 HdC 84	Lácteo/ Dairy kcal 712 Lip 19,7 Prot ## HdC 104

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

C.E.I.P CIUDAD DE CÓRDOBA - OCTUBRE 2021

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

VIERNES				
1- Día Mundial de la sonrisa				
Sopa de picadillo (1,3)				
Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano				
Postre lácteo (7)				
kcal	725	Líp	22,2	Prot 39,2 HdC 92
8 - Día Mundial del huevo				
Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)				
Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12)				
Postre lácteo (7)				
kcal	722	Líp	23,2	Prot 39,7 HdC 89
15 - Día Mundial del lavado de manos				
Guisantes rehogados c/cebolla y bacon				
Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12)				
Postre lácteo (7)				
kcal	733	Líp	31,6	Prot 50,4 HdC 62

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
4 - DÍA MUNDIAL DE LOS ANIMALES	5- Día Mundial de los docentes	6	7
Lentejas campesinas (12) Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera con patata panadera (1,3,12) Fruta de temporada	Fideuá mixta (1,3) Fil. merluza en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	Puré de calabaza y zanahoria (12) Pollo con tomate y verduritas Fruta y leche
kcal 714 Líp 32,0 Prot 24,3 HdC 82	kcal 701 Líp 23,3 Prot 30,0 HdC 93	kcal 713 Líp 17,1 Prot 26,3 HdC 113	kcal 637 Líp 24,5 Prot 44,4 HdC 60
11- DÍA INTERNACIONAL DE LA NIÑA	12 - DÍA DE LA HISPANIDAD	13	14
 DÍA NO LECTIVO 	DÍA NO LECTIVO	Arroz con tomate Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con hortalizas Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3) Fruta de temporada
kcal 742 Líp 26,6 Prot 43,8 HdC 82		kcal 826 Líp 38,6 Prot 50,4 HdC 69	kcal 826 Líp 38,6 Prot 50,4 HdC 69
18 - DÍA MUNDIAL DE PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA	19	20- Día Internacional del chef	21
Lentejas Campesinas (12) Croquetas de jamón c/ensalada variada (1,3,7) Fruta de temporada	Coditos a la española (1,3,6) Fil. De pescadilla en salsa marinera con jardinera (4) Fruta y leche	Menestra al ajo arriero Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Fruta de temporada
kcal 805 Líp 36,8 Prot 28,0 HdC 90	kcal 679 Líp 21,2 Prot 43,7 HdC 78	kcal 702 Líp 28,2 Prot 30,5 HdC 82	kcal 701 Líp 19,5 Prot 25,8 HdC 106
25 - DÍA MUNDIAL DEL KARATE	26	27	28 - Día Mundial de la animación
Macarrones con tomate (1,3) Taquitos de merluza adobada con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Magro de cerdo con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	Judías blancas con verduras (6) Tortilla de york con juliana de lechuga (3,6) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Filete de pollo empanado con pimientos verdes (1,3) Fruta y leche
kcal 734 Líp 18,6 Prot 36,7 HdC 105	kcal 724 Líp 27,2 Prot 25,2 HdC 95	kcal 763 Líp 42,6 Prot 45,1 HdC 50	kcal 709 Líp 26,5 Prot 33,6 HdC 84

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas