

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

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

JUEVES		VIERNES															
1		2															
VACACIONES																	
8		9															
<p style="text-align: center;">7 - Día Mundial de la Salud</p> <p style="text-align: center;">Garbanzos a la Riojana</p> <p style="text-align: center;">Tortilla francesa con ensalada (3)</p> <p style="text-align: center;">Fruta de temporada y pan integral </p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>kcal</td><td>762</td><td>Líp</td><td>24,4</td><td>Prot</td><td>33,0</td><td>HdC</td><td>103</td> </tr> </table>	kcal	762	Líp	24,4	Prot	33,0	HdC	103	<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">Puré de verduras y hortalizas (12)</p> <p style="text-align: center;">Fil. de merluza al horno c/pasta integral salteada al ajillo (1,3,4)</p> <p style="text-align: center;">Fruta de temporada</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>kcal</td><td>601,1</td><td>Líp</td><td>17,4</td><td>Prot</td><td>18,0</td><td>HdC</td><td>93</td> </tr> </table>	kcal	601,1	Líp	17,4	Prot	18,0	HdC	93
kcal	762	Líp	24,4	Prot	33,0	HdC	103										
kcal	601,1	Líp	17,4	Prot	18,0	HdC	93										
<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Arroz blanco con tomate</p> <p style="text-align: center;">Croquetas de jamón (1,2,3,4,7,8,10,14) con ens. Maíz</p> <p style="text-align: center;">Fruta en almíbar o en su jugo</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>kcal</td><td>640</td><td>Líp</td><td>14,7</td><td>Prot</td><td>16,1</td><td>HdC</td><td>111</td> </tr> </table>	kcal	640	Líp	14,7	Prot	16,1	HdC	111	<p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;">Arroz blanco con tomate</p> <p style="text-align: center;">Croquetas de jamón (1,2,3,4,7,8,10,14) con ens. Maíz</p> <p style="text-align: center;">Fruta en almíbar o en su jugo</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>kcal</td><td>640</td><td>Líp</td><td>14,7</td><td>Prot</td><td>16,1</td><td>HdC</td><td>111</td> </tr> </table>	kcal	640	Líp	14,7	Prot	16,1	HdC	111
kcal	640	Líp	14,7	Prot	16,1	HdC	111										
kcal	640	Líp	14,7	Prot	16,1	HdC	111										
12		13 - Día Mundial de la Astronomía															
<p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;">Lentejas a la campesina (12)</p> <p style="text-align: center;">Tortilla española con ens. Lechuga y tomate (3)</p> <p style="text-align: center;">Fruta de temporada</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>kcal</td><td>714</td><td>Líp</td><td>32,0</td><td>Prot</td><td>24,3</td><td>HdC</td><td>82</td> </tr> </table>	kcal	714	Líp	32,0	Prot	24,3	HdC	82	<p style="text-align: center;">13 - Día Mundial de la Astronomía</p> <p style="text-align: center;">Puré de calabacín y puerros (12)</p> <p style="text-align: center;">Salmón a la naranja con guarnición de arroz al laurel (4)</p> <p style="text-align: center;">Fruta de temporada y leche</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>kcal</td><td>644</td><td>Líp</td><td>17,5</td><td>Prot</td><td>19,6</td><td>HdC</td><td>102</td> </tr> </table>	kcal	644	Líp	17,5	Prot	19,6	HdC	102
kcal	714	Líp	32,0	Prot	24,3	HdC	82										
kcal	644	Líp	17,5	Prot	19,6	HdC	102										
19 - Día Mundial de Los Simpson		20															
<p style="text-align: center;">19 - Día Mundial de Los Simpson</p> <p style="text-align: center;">Judías verdes rehogadas</p> <p style="text-align: center;">Albóndigas con tomate y patatas cuadro (6,12)</p> <p style="text-align: center;">Fruta de temporada </p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>kcal</td><td>712</td><td>Líp</td><td>27,9</td><td>Prot</td><td>36,5</td><td>HdC</td><td>79</td> </tr> </table>	kcal	712	Líp	27,9	Prot	36,5	HdC	79	<p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">Arroz con pollo</p> <p style="text-align: center;">Bacalao con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)</p> <p style="text-align: center;">Fruta de temporada y leche</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>kcal</td><td>706</td><td>Líp</td><td>24,2</td><td>Prot</td><td>21,0</td><td>HdC</td><td>101</td> </tr> </table>	kcal	706	Líp	24,2	Prot	21,0	HdC	101
kcal	712	Líp	27,9	Prot	36,5	HdC	79										
kcal	706	Líp	24,2	Prot	21,0	HdC	101										
26		27															
<p style="text-align: center;">26</p> <p style="text-align: center;">Lentejas con hortalizas y chorizo (12)</p> <p style="text-align: center;">Tortilla de gambas con ens. De lechuga y maíz (2,3)</p> <p style="text-align: center;">Fruta de temporada</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>kcal</td><td>744</td><td>Líp</td><td>30,2</td><td>Prot</td><td>27,8</td><td>HdC</td><td>90</td> </tr> </table>	kcal	744	Líp	30,2	Prot	27,8	HdC	90	<p style="text-align: center;">27</p> <p style="text-align: center;">Puré de verduras naturales (12)</p> <p style="text-align: center;">Pollo al ajillo con patatas cuadro (12)</p> <p style="text-align: center;">Fruta de temporada y leche</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>kcal</td><td>624</td><td>Líp</td><td>25,2</td><td>Prot</td><td>19,0</td><td>HdC</td><td>80</td> </tr> </table>	kcal	624	Líp	25,2	Prot	19,0	HdC	80
kcal	744	Líp	30,2	Prot	27,8	HdC	90										
kcal	624	Líp	25,2	Prot	19,0	HdC	80										
29 - Día Internacional de la Danza		30 - Día Internacional del Jazz															
<p style="text-align: center;">29 - Día Internacional de la Danza</p> <p style="text-align: center;">Macarrones con bacon (1,3)</p> <p style="text-align: center;">Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, perejil) con guisantes (4,12)</p> <p style="text-align: center;">Fruta de temporada y pan integral</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>kcal</td><td>689</td><td>Líp</td><td>15,2</td><td>Prot</td><td>27,3</td><td>HdC</td><td>111</td> </tr> </table>	kcal	689	Líp	15,2	Prot	27,3	HdC	111	<p style="text-align: center;">30 - Día Internacional del Jazz</p> <p style="text-align: center;">Menestra de verduras rehogadas</p> <p style="text-align: center;">Ragout de ternera a la jardinera c/guarnición de arroz</p> <p style="text-align: center;">Fruta de temporada </p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>kcal</td><td>675</td><td>Líp</td><td>25,6</td><td>Prot</td><td>31,5</td><td>HdC</td><td>80</td> </tr> </table>	kcal	675	Líp	25,6	Prot	31,5	HdC	80
kcal	689	Líp	15,2	Prot	27,3	HdC	111										
kcal	675	Líp	25,6	Prot	31,5	HdC	80										



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.


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

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. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.

JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2
 <h1>VACACIONES</h1> 	

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
5	6	7 - Día Mundial de la Salud	8	9
	Arroz blanco con tomate Boiled rice with tomato sauce	Garbanzos a la riojana "Riojana" style chick-peas casserole	Puré de verduras y hortalizas (12) Natural vegetables cream	Patatas marineras (2,4,12,14) Seafood stewed potatoes
	Croquetas de jamón (1,3,6,7) con ens. Maíz Ham croquettes with salad	Tortilla francesa con ensalada (3) Plain omelette with salad	Fil. de merluza al horno c/pasta integral salteada al ajillo (1,3,4) Baked hake with whole-grain pasta and garlic	Lacón a la plancha con ensalada de tomate y orégano Grilled lacon with tomato salad
	Fruta en almíbar o en su jugo/	Fruta y pan integral/ Seasonal fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada/ Seasonal fruit	Lácteo/ Dairy
	kcal 640 Lip 14,7 Prot 16,1 HdC 111	kcal 762 Lip 24,4 Prot 33,0 HdC 103	kcal 601 Lip 17,4 Prot 18,0 HdC 93	kcal 745 Lip 30,9 Prot ## HdC 78
12	13 - Día Mundial de la Astronomía	14 - Día de las Américas	15 - Día Mundial del Arte	16 - Día Mundial de la Voz
Lentejas a la campesina (estofadas con verduras)(12) Stewed lentils with vegetables	Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini and leeks cream	Espaguetis gratinados (1,3,7) Au gratin spaguettis	Judías blancas con chorizo Stewed beans with "chorizo"	Coliflor con bechamel (1,7) Cauliflower with "bechamel" sauce
Tortilla española con ens. De lechuga y tomate (3) Spanish potatoe omelette with salad	Salmón a la naranja con guarnición de arroz integral al laurel (4) Salmon cooked in orange sauce with brown rice	Cinta de lomo con pimientos verdes Grilled pork loin with peppers	Empanadillas caseras de atún claro al horno con ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Homemade tuna pastries with salad	Contramuslos de pollo con patata asada (1,6,12) Chicken drumsticks with baked potatoe.
Fruta de temporada y leche/ Seasonal fruit & milk	Fruta de temporada/ Seasonal fruit	Fruta y pan integral/ Seasonal fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada/ Seasonal fruit	Lácteo/ Dairy
kcal 714 Lip 32,0 Prot 24,3 HdC 82	kcal 644 Lip 17,5 Prot 19,6 HdC 102	kcal 853 Lip 33,7 Prot 24,4 HdC 113	kcal 801 Lip 28,8 Prot 25,2 HdC 110	kcal 655 Lip 26,2 Prot ## HdC 74
19 - Día de Los Simpson	20	21	22 - Día Internacional de la Madre Tierra	23 - Día de la Lengua Inglesa
Judías verdes rehogadas Green beans sautéed	Arroz con pollo Rice with chicken	Judías pintas con verdura y chorizo (12) Stewed beans with vegetables	Marmitako (4,12) Fish stewed potatoes	Sopa de cocido (1,3) "Cocido" soup
Albóndigas con tomate y patatas cuadro (1,7,12) Meatballs cooked in tomato sauce and fries	Bacalao con pisto (4)(calabacín, pimiento, tomate y cebolla) Cod cooked in sauce (ratatouille)	Ragout de pavo con ensalada Turkey ragout with salad	Revuelto de calabacín con gajos de tomate y orégano (3) Scrambled zucchini and eggs with salad	Complemento: garbanzos, patata, zanahoria, puerro, ave, morcillo, chorizo Chick-peas, vegetables and meat stew
Fruta de temporada y leche/ Seasonal fruit & milk	Fruta de temporada/ Seasonal fruit	Fruta y pan integral/ Seasonal fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada/ Seasonal fruit	Lácteo/ Dairy
kcal 712 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 79	kcal 706 Lip 24,2 Prot 21,0 HdC 101	kcal 801 Lip 28,8 Prot 25,2 HdC 110	kcal 729 Lip 26,2 Prot 34,8 HdC 89	kcal 722 Lip 23,2 Prot ## HdC 89
26	27	28	29 - Día Internacional de la Danza	30 - Día Internacional del Jazz
Lentejas con hortalizas y chorizo Stewed lentils with vegetables and "chorizo"	Puré de verduras naturales (12) Fresh vegetables cream	Macarrones con bacon (1,3) Macaronni with bacon	Menestra de verduras rehogadas Mixed vegetables sauteed	Judías pintas estofadas c/verduras (12) Beans stewed with vegetables
Tortilla de gambas con ens. Lechuga y maíz (2,3) Shrimps plain omelette with salad	Pollo al ajillo con patatas cuadro (12) Chicken with garlic and salad	Fil. Merluza en salsa verde con guisantes (4) Hake fillet cooked in sauce with peas	Ragout de ternera a la jardinera con guarnición de arroz Ragout beef with vegetables and rice	Fil. Pescadilla Menière con patata vapor (4,7,12) "Menière" style whiting with boiled potatoes
Fruta de temporada y leche/ Seasonal fruit & milk	Fruta de temporada/ Seasonal fruit	Fruta y pan integral/ Seasonal fruit & wholemeal bread	Fruta de temporada/ Seasonal fruit	Lácteo/ Dairy
kcal 744 Lip 30,2 Prot 27,8 HdC 90	kcal 624 Lip 25,2 Prot 19,0 HdC 80	kcal 689 Lip 15,2 Prot 27,3 HdC 111	kcal 675 Lip 25,6 Prot 31,5 HdC 80	kcal 914 Lip 42,0 Prot ## HdC 70

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

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

VACACIONES	Crema de espinacas Huevos	Caldo de verduras Cerdo	Pescado con jardinera --Pescado: pavo	Calzone casero de pollo
Patatas Pollo al ajillo	Lasaña boloñesa	Puré Pescado blanco -- Pescado: ternera	Tortilla c/pimientos -- Huevo: conejo	Ensalada Pizzas caseras
Verduras Huevos	Pasta Pescado -- Pescado: huevo	Pollo con patatas	Verduras Pescado -- Pescado: cordero	Canelones de espinacas
Crema de calabacín Cinta de lomo	Pastel de verduras	Flan de arroz con croquetas de pescado	Pollo a las finas hierbas con patatas	Fish and chips



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

Cereales integrales y/o tubérculos



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: csservicatering@gruposervicatering.com

