

CIUDAD DE CÓRDOBA SCHOOL - DECEMBER 2020

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.

MENÚ DE DIETA

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

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

		MARTES / TUESDAY				MIÉRCOLES / WEDNESDAY				JUEVES / THURSDAY				VIERNES / FRIDAY																									
		1				2				3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad				4 - Día Internacional del Guepardo																									
		Judías pintas estofadas c/verduras				Puré de verduras (12)				Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)				Arroz Tres Delicias (3,6)																									
		Stewed beans with vegetables				Natural vegetables purée				"Cocido" soup				Special fried boiled rice																									
		Empanadillas caseras de caballa al horno con ens. Lechuga (1,3,4)				Ch. Sajonia (sin hueso) a la riojana (tomate, cebolla) con panadera				Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)				Fil. de pescadilla al limón c/ens. Lechuga y maíz (4)																									
		Oven baked homemade tuna pastries with salad				Riojana style pork loin with fries				Chick-peas, carrot, potato, meat, chicken stew				Fish fillet in lemon sauce with salad 																									
		Fruta de temporada/ Seasonal fruit				Fruta y pan integral/Seasonal fruit & brown bread				Fruta de temporada/ Seasonal fruit				Postre lácteo/ Dairy																									
LUNES / MONDAY		kcal	703	Lip	26,4	Prot	22,0	HdC	94	kcal	655	Lip	23,3	Prot	40,1	HdC	71	kcal	722	Lip	23,2	Prot	39,7	HdC	89	kcal	714	Lip	31,3	Prot	29,8	HdC	78						
7		8				9				10 - Día de los Derechos Humanos				11 - Día Nacional del Tango																									
FESTIVO						Lentejas campesinas (12)				Fideuá mixta (1,3) 				Crema Parmentier (12) 																									
		Stewed lentils with vegetables				Stewed lentils with vegetables				Mixed fideuá				Cream Parmentier																									
		Tortilla francesa c/loncha de queso (3,7)				Tortilla francesa c/loncha de queso (3,7)				Salmón a la naranja c/ens. Lechuga (4)				Pollo asado con manzana y patatas dado																									
		Plain omelette with cheese slice				Plain omelette with cheese slice				Salmon in orange sauce with salad				Roasted chicken with apple and fries																									
		Fruta de temporada/Seasonal fruit & brown bread				Fruta de temporada/ Seasonal fruit				Fruta de temporada/ Seasonal fruit				Postre lácteo/ Dairy																									
		kcal	730	Lip	30,2	Prot	47,5	HdC	67	kcal	653	Lip	19,0	Prot	18,2	HdC	102	kcal	812	Lip	41,2	Prot	46,9	HdC	63														
14 - Día Mundial del Mono		15 - Día Internacional del Té				16				17				18																									
Arroz con tomate		Puré de calabacín y puerros (12)				Alubias blancas con verduras (12)				Sopa de picadillo (1,3)				Garbanzos guisados (12)																									
Boiled rice with tomato sauce 		Zucchini and leeks purée				Stewed beans with vegetables				Pasta soup with chicken				Stewed chick-peas with vegetables																									
Fil. de abadejo a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4)		Lacón a la gallega con ensalada (12) 				Huevos cocidos en salsa española (con tomate, guisantes) (3)				Fil. De merluza en salsa con patata panadera (4,12)				Salchichas de pavo con tomate y puré de patatas (6,7)																									
Breaded fish with salad		Gallega style lacon with salad				Boiled eggs with spanish sauce (tomato sauce and peas)				Hake filler in sauce with fries				Turkey sausages with tomato sauce and mashed potatoes																									
Fruta de temporada y leche/ Seasonal fruit & milk		Fruta de temporada/ Seasonal fruit				Fruta y pan integral/Seasonal fruit & brown bread				Fruta de temporada/ Seasonal fruit				Postre lácteo/ Dairy																									
kcal	738	Lip	26,9	Prot	33,2	HdC	91	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
21		22																																					
Judías verdes con tomate		Entremeses calientes variados (1,3,4,6,7)																																					
Sautéed green beans with tomato sauce		Hot mixed starter																																					
Hamburguesa mixta con patatas dado (6,12)		Pizzas (1,3,4,6,7,9)																																					
Mixed hamburger with fries		Pizzas																																					
Fruta de temporada y leche/ Seasonal fruit & milk		Fruta de temporada/ Seasonal fruit																																					
kcal	712	Lip	12,8	Prot	23,5	HdC	126	kcal	672	Lip	24,2	Prot	28,6	HdC	85																								
																																							