

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.**

| LUNES / MONDAY | MARTES / TUESDAY | MIÉRCOLES / WEDNESDAY | JUEVES / THURSDAY | VIERNES / FRIDAY |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 - Día de la Marmota | 3 | 4 - Día Internacional Contra el Cáncer | 5 |
| Espaguetis con tomate y queso (1,3,7) Pasta with tomato sauce and cheese | Judías blancas estofadas con verduras (12) Beans stewed with vegetables | Puré de calabacín y puerros (12) Zucchini and leeks purée | Patatas Riojanas (12) Riojana style potatoes stewed | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Peas sautéed with onion and garlic |
| Croquetas de bacalao con ensalada (1,3,4,7) Cod croquettes with salad | Tortilla francesa de york con ensalada (3,6) Plain omelette with york and salad | Pollo en pepitoria con patatas fritas (3,12) Breaded chicken with eggs & fries | Fil. merluza al horno c/verduras al limón (4) Oven baked hake fillet with vegetables in lemon sauce | Magro de cerdo con tomate y guarnición de arroz integral Pork meat stewed with brown pasta sautéed |
| Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 695 Lip 15,8 Prot 28,3 HdC 110 | Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 725 Lip 33,4 Prot 25,8 HdC 80 | Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 634 Lip 19,6 Prot 26,2 HdC 88 | Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 704 Lip 31,3 Prot 29,8 HdC 76 | Lácteo/ Dairy kcal 691 Lip 30,3 Prot ## HdC 69 |
| 8 | 9 | 10 - Día Mundial de las Legumbres | 11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia | 12 - Año nuevo chino |
| Lentejas a la campesina (12) Lentils stewed with vegetables | Crema de calabaza y zanahoria (12) Cream of pumpkin and carrots soup | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Cocido soup | Judías verdes rehogadas Green beans sautéed | Arroz chino 3 delicias con gambas, tortilla, guisantes y york (2,3,6) Three delight boiled rice |
| Huevos cocidos con pisto (3) Boiled eggs with ratatouille | Fil. De pescadilla a la andaluza con ens. De lechuga y tomate (1,4) Andalusian style fish fillet with salad | Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12) Stewed chickpeas with meat, carrots and potatoes | Salmón en salsa marinera con patata vapor (2,4,14) Salmon in seafood sauce with boiled potatoes | Pollo con tomate Chicken meat with tomato |
| Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 777 Lip 28,2 Prot 27,5 HdC 103 | Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 760 Lip 27,6 Prot 41,8 HdC 86 | Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106 | Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 694 Lip 18,8 Prot 24,2 HdC 107 | Lácteo/ Dairy kcal 798 Lip 24,8 Prot ## HdC 100 |
| 15 - Día Internacional del Niño con Cáncer | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Puré de verduras y hortalizas (12) Natural vegetables purée | Judías pintas con chorizo (12) Beans stewed with chorizo | Fideuá mixta (verduras y carne) (1,3) Mixed fideuá | Panaché de verduras al ajo arriero Natural vegetables sautéed with garlic |   |
| Albóndigas de ternera con champiñones (6,12) Veal meatball with mushrooms | Huevos villarroy c/gajos de tomate (1,3,6,7) Villarroy style eggs with natural tomato | Fil. De merluza al horno con jardinera (4) Oven baked hake fillet with vegetables | Ragout de pavo con jardinera y panadera (12) Turkey ragout with vegetables and fries | |
| Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 709 Lip 26,5 Prot 33,6 HdC 84 | Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 831 Lip 30,5 Prot 42,7 HdC 96 | Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 733 Lip 26,8 Prot 30,6 HdC 92 | Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 637 Lip 23,9 Prot 19,4 HdC 86 | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|   | Arroz con tomate Boiled rice with tomato sauce | Judías verdes rehogadas Green beans sautéed | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Cocido soup | Patatas con bechamel gratinadas (1,6,7,12) potatoes au gratin with white sauce |
| | Croquetas de bacalao con ensalada (1,3,4,7) Cod croquettes with salad | Pollo asado al limón con patatas fritas (12) Roasted chicken in lemon sauce with fries | Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12) Stewed chickpeas with meat, carrots and potatoes | Tortilla de gambas con ensalada (2,3) Prawn omelette with salad |
| | Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 652 Lip 14,7 Prot 16,1 HdC 114 | Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 675 Lip 25,6 Prot 31,5 HdC 80 | Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106 | Lácteo/ Dairy kcal 774 Lip 33,9 Prot ## HdC 76 |

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

CEIP CIUDAD DE CÓRDOBA - FEBRERO 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**.

| LUNES | | | | | MARTES | | | | | MIÉRCOLES | | | | | JUEVES | | | | | VIERNES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|------|------|---|-----|-----|------|-----|--|------|------|------|-----|--|------|-----|-----|------|---|------|-----|-----|------|-----|-----|------|------|------|-----|-----|------|-----|-----|------|------|------|-----|-----|
| 1 | | | | | 2 - Día de la Marmota | | | | | 3 | | | | | 4 - Día Internacional Contra el Cáncer | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Espaguetis con tomate y queso (1,3,7) | | | | | Judías blancas estofadas con verduras (12) | | | | | Puré de calabacín y puerros (12) | | | | | Patatas Riojanas (12) | | | | | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) | | | | | Tortilla francesa de york con ensalada (3,6) | | | | | Pollo en pepitoria con patatas fritas (3,12) | | | | | Fil. merluza al horno c/verduritas al limón (4) | | | | | Magro de cerdo con tomate y guarnición de arroz integral | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada y pan integral | | | | | Fruta de temporada | | | | | Lácteo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kcal | 695 | Lip | 15,8 | Prot | 28,3 | HdC | 110 | kcal | 725 | Lip | 33,4 | Prot | 25,8 | HdC | 80 | kcal | 634 | Lip | 19,6 | Prot | 26,2 | HdC | 88 | kcal | 704 | Lip | 31,3 | Prot | 29,8 | HdC | 76 | kcal | 691 | Lip | 30,3 | Prot | 35,8 | HdC | 69 |
| 8 | | | | | 9 | | | | | 10 - Día Mundial de las Legumbres | | | | | 11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia | | | | | 12 - Año nuevo chino | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lentejas a la campesina (12) | | | | | Crema de calabaza y zanahoria (12) | | | | | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) | | | | | Judías verdes rehogadas | | | | | Arroz chino 3 delicias con gambas, tortilla, guisantes y york (2,3,6) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Huevos cocidos con pisto (3) | | | | | Fil. De pescadilla a la andaluza con ens. De lechuga y tomate (1,4) | | | | | Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12) | | | | | Salmón en salsa marinera con patata vapor (2,4,14) | | | | | Pollo con tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada y leche | | | | | Fruta de temporada y pan integral | | | | | Fruta de temporada | | | | | Lácteo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kcal | 777 | Lip | 28,2 | Prot | 27,5 | HdC | 103 | kcal | 760 | Lip | 27,6 | Prot | 41,8 | HdC | 86 | kcal | 701 | Lip | 19,5 | Prot | 25,8 | HdC | 106 | kcal | 694 | Lip | 18,8 | Prot | 24,2 | HdC | 107 | kcal | 798 | Lip | 24,8 | Prot | 43,4 | HdC | 100 |
| 15 - Día Internacional del Niño con Cáncer | | | | | 16 | | | | | 17 | | | | | 18 | | | | | 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Puré de verduras y hortalizas (12) | | | | | Judías pintas con chorizo (12) | | | | | Fideuá mixta (verduras y carne) (1,3) | | | | | Panaché de verduras al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Albóndigas de ternera con champiñone (6,12) | | | | | Huevos villarroy c/gajos de tomate (1,3,6,7) | | | | | Fil. De merluza al horno con jardinera (4) | | | | | Ragout de pavo con jardinera y panadera (12) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta de temporada y leche | | | | | Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada y pan integral | | | | | Fruta de temporada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kcal | 709 | Lip | 26,5 | Prot | 33,6 | HdC | 84 | kcal | 831 | Lip | 30,5 | Prot | 42,7 | HdC | 96 | kcal | 733 | Lip | 26,8 | Prot | 30,6 | HdC | 92 | kcal | 637 | Lip | 23,9 | Prot | 19,4 | HdC | 86 | | | | | | | | |
| 22 | | | | | 23 | | | | | 24 | | | | | 25 | | | | | 26 - Día Mundial del Pistacho | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Arroz con tomate | | | | | Judías verdes rehogadas | | | | | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) | | | | | Patatas con bechamel gratinadas (1,6,7,12) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Croquetas de bacalao con ensalada (1,3,4) | | | | | Pollo asado al limón con patatas fritas (12) | | | | | Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12) | | | | | Tortilla de gambas con ensalada (2,3) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada y pan integral | | | | | Fruta de temporada | | | | | Lácteo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kcal | 652 | Lip | 14,7 | Prot | 16,1 | HdC | 114 | kcal | 675 | Lip | 25,6 | Prot | 31,5 | HdC | 80 | kcal | 701 | Lip | 19,5 | Prot | 25,8 | HdC | 106 | kcal | 774 | Lip | 33,9 | Prot | 41,7 | HdC | 76 | | | | | | | | |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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