







C.E.I.P CIUDAD DE CÓRDOBA - JUNIO 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.

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FELIZ VERANO	1 - Día Mundial de la Leche	2	3 - Día Mundial de la Bicicleta	4
	Ensalada de arroz (4) Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens.  Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajitos Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas Campesinas (12) Tortilla de york con ensalada (3,6)  Fruta de temporada	Macarrones boloñesa (1,3) Fil. merluza al horno con verduritas (4) Lácteo
LUNES	Kcal 681 Lip 31,4 Prot 18,7 Hcar 81	Kcal 751 Lip 25,2 Prot 34,6 Hcar 96	Kcal 725 Lip 33,4 Prot 25,8 Hcar 80	Kcal 710 Lip 29,1 Prot 29,4 Hcar 83
7	8 - Día Mundial de los Océanos	9	10	11
Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano) (1,3,7) Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12) Fruta de temporada y leche	Crema de calabacín y patata (12)  Salmón al limón con patata panadera (4,12) Fruta de temporada	Paella marinera (2,4,14) Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos, cebolla) Fruta de temporada y pan integral	Garbanzos con tomate y bacon Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Ensalada Campera (patata, cebolla, pimiento, atún claro)(4) Huevos fritos con pisto (3) Postre helado (1,7)
Kcal 796 Lip 35,0 Prot 39,0 Hcar 81	Kcal 699 Lip 22,8 Prot 36,7 Hcar 87	Kcal 724 Lip 27,2 Prot 25,2 Hcar 95	Kcal 737 Lip 22,0 Prot 22,8 Hcar 112	Kcal 665 Lip 21,2 Prot 33,5 Hcar 85
14 - Día Mundial del Donante de Sangre	15	16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas	17	18 - Día Internacional del Sushi
Pasta gratinada (1,3,7)  Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12) Fruta de temporada y leche	Guisantes rehogados Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12) Fruta de temporada	Ensalada de judías blancas (lechuga, tomate, cebolla, aceitunas, atún claro)(4)  Tortilla de patata con loncha de queso (3,7,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz Tres Delicias (3,6) Bacalao con tomate y jardinera (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Pollo al ajillo con patatas (12) Postre helado (1,7)
Kcal 796 Lip 35,0 Prot 39,0 Hcar 81	Kcal 699 Lip 22,8 Prot 36,7 Hcar 87	Kcal 724 Lip 27,2 Prot 25,2 Hcar 95	Kcal 737 Lip 22,0 Prot 22,8 Hcar 112	Kcal 665 Lip 21,2 Prot 33,5 Hcar 85
21	22	23	24	
Arroz blanco con tomate Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada y leche	Entremeses fríos (6,7) Hamburguesa completa (pan, hamburguesa, lechuga, rodaja de tomate y queso) c/patatas (1,6,7,11,12) Fruta de temporada	Puré de verduras y legumbres (12) Huevos rellenos de atún claro y tomate con ensalada (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo (1,3) Fritura de pescados variados con ensalada (1,2,3,4,6,7,12) Fruta de temporada	
Kcal 677 Lip 17,1 Prot 26,3 Hcar 104	Kcal 743 Lip 19,5 Prot 26,9 Hcar 115	Kcal 729 Lip 18,9 Prot 26,9 Hcar 113	Kcal 676 Lip 29,2 Prot 21,7 Hcar 82	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

HAPPY
SUMMER
HOLIDAYS



MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY	
1 - Día Mundial de la Leche		2		3 - Día Mundial de la Bicicleta		4	
Ensalada de arroz (4)		Judías verdes rehogadas con ajitos		Lentejas campesinas (12)		Macarrones boloñesa (1,3)	
Rice salad		Green beans sautéed with garlic		Sautéed lentils		Bolognese macaroni	
Fil. limanda a la Andaluza (1,4) c/ens. lechuga		Pollo a las finas hierbas con patatas cuadradillo (12)		Tortilla de york con ensalada (3,6)		Fil. Merluza al horno con verduritas (4)	
Breaded fish fillet with salad		Chicken with herbs and potatoes		York omelette with salad		Baked hake fillet with vegetables	
Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Fruta y pan integral/ Seasonal fruit & wholemeal bread		Fruta de temporada/ Seasonal fruit		Postre helado / Ice cream	
LUNES / MONDAY	Kcal 681 Lip 31,4 Prot 18,7 Hcar 81	Kcal 751 Lip 25,2 Prot 34,6 Hcar 96	Kcal 725 Lip 33,4 Prot 25,8 Hcar 80	Kcal 710 Lip 29,1 Prot 29 Hcar 83			
7		8 - Día Mundial de los Océanos		9		10	
Ensalada de pasta Capresse (tomate, queso, AOVE y orégano (1,3,7))		Crema de calabacín y patata (12)		Paella marinera (2,4,14)		Garbanzos con tomate y bacon	
Pasta salad		Zucchini and potatoe purée		Seafood stewed rice		Boiled chick-peas with tomato and bacon	
Albóndigas de ternera en salsa con champiñones (6,12)		Salmón al limón con patata panadera (4,12)		Lomo de cerdo a la Riojana (en salsa con tomate, pimientos,cebolla)		Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga (1,3,4,7)	
Veal meatballs in mushrooms sauce		Salmon in lemon sauce with baked potato		Pork loin Riojana style (in sauce with tomato, peppers and onion)		Cod croquettes with salad	
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	
Kcal 796 Lip 35,0 Prot 39,0 Hcar 81	Kcal 699 Lip 22,8 Prot 36,7 Hcar 87	Kcal 724 Lip 27,2 Prot 36,7 Hcar 87	Kcal 737 Lip 22,0 Prot 22,8 Hcar 112	Kcal 665 Lip 21,2 Prot 34 Hcar 85			
14 - Día Mundial del Donante de Sangre		15		16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas		17	
Pasta gratinada (1,3,7)		Guisantes rehogados		Ensalada de judías blancas (lechuga, tomate, cebolla, aceitunas, atún claro)(4)		Arroz tres delicias (3,6)	
Gratin pasta		Sautéed peas		Beans salad (lettuce, tomato, onion, olives and tuna)		Rice Three Delights	
Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12)		Ragout de ternera con zanahorias y patatitas cuadro (12)		Tortilla de patata con loncha de queso (3,7,12)		Bacalao con tomate y jardinera (4)	
Breaded cuttlefish with salad		Veal ragout with carrots and potatoes		Potatoes omelette with cheese		Cod with tomato and vegetables	
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	
Kcal 791 Lip 24,7 Prot 30,7 Hcar 111	Kcal 634 Lip 22,5 Prot 16,5 Hcar 91	Kcal 638 Lip 23,3 Prot 22,6 Hcar 84	Kcal 683 Lip 16,4 Prot 20,0 Hcar 114	Kcal 659 Lip 27,0 Prot 37 Hcar 68			
21		22		23		24	
Arroz blanco con tomate		Entremeses fríos (6,7)		Puré de verduras y legumbres (12)		Sopa de picadillo (1,3)	
Boiled rice with tomato		Cold starters		Vegetables and legumes purée		Picadillo soup	
Fil. De merluza en salsa verde con guisantes (4)		Hamburguesa completa (pan, hamburguesa, lechuga, rodaja de tomate y queso) c/patatas (1,6,7,11,12)		Huevos rellenos de atún claro y tomate con ensalada (3,4)		Fritura de pescados variados con ensalada (1,2,3,4,6,7,12)	
Hake fillet in green sauce with peas		Full burger (bread, lettuce, tomato, onion, cheese, minced meat) with fries		Eggs stuffed with tuna and tomato with salad		Varied frying with salad	
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	
Kcal 677 Lip 17,1 Prot 26,3 Hcar 104	Kcal 743 Lip 19,5 Prot 26,9 Hcar 115	Kcal 729 Lip 18,9 Prot 26,9 Hcar 113	Kcal 676 Lip 29,2 Prot 21,7 Hcar 82				

MENÚ DE DIETA

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

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.**

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

Sopa juliana
Pescado
--
Pescado: pollo

Ensalada
Quiché Lorraine

Patatas
Huevos
--
Huevo: cordero

Ensalada de pasta
Palitos de mozzarella

Fish and chips
--
Pescado: salchichas

Verdura
Huevos
--
Huevos: pollo

Ternera con patatas

Pastel de carne

Brócoli
Escalope de cerdo

Ens. Piña y york
Patatas gratinadas

Pisto
Muslitos de pollo

Crema de calabaza
Revuelto de gambas

Arroz
Pescado
--
Pescado: huevo

Creppes de pollo y espinacas

Ensalada
Sándwich mixto

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES



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: ccservicatering@gruposervicatering.com

