

C.E.I.P "Ciudad de Córdoba" - ABRIL 2018

Todas las comidas se acompañan de pan y agua. Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
DÍA NO LECTIVO				
	Arroz con tomate	Menestra de verduras rehogadas	Judías blancas estofadas c/chorizo (6,7)	Puré de calabacín y puerros
	Albóndigas (ternas) c/ens. Maíz y zanahoria (1,3,4)	Albóndigas (ternas) en salsa de tomate y patatas dado (1,3,6,7,12)	Tortilla francesa c/Lechuga y tomate (3)	Bacalao con tomate y patata poñerona (4)
	Melocotón en almíbar	Fruta y pan integral	Fruta y leche	Yogur
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
g.lip	g.lip	g.lip	g.lip	g.lip
Prot	Prot	Prot	Prot	Prot
Hcar	Hcar	Hcar	Hcar	Hcar
Día 9				
Lentejas estofadas c/verduras	Judías verdes rehogadas con ajitos	Fideuá mixta (1,2,3,4,14)	Sopa de cocido (1,3)	Patatas c/bschamel gratinadas (1,3,7)
Tortilla paisana (c/cebolla, calabacín, verde, chorizo) c/ens. (3,6,7)	F. pescadilla en salsa verde (sebolla, perejil) c/patata al horno (4)	Croquetas de jamón c/lechuga y maíz (3,7)	Complemento: garbanzos, verdura, ave, morcillo, chorizo (6,7)	F. abadejo a la Andaluza c/ensalada (4)
Fruta	Fruta y leche	Fruta	Fruta y pan integral	Yogur
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
g.lip	g.lip	g.lip	g.lip	g.lip
Prot	Prot	Prot	Prot	Prot
Hcar	Hcar	Hcar	Hcar	Hcar
Día 16				
Puré de verduras naturales	Lasaña casera (1,3,6,7)	Judías pintas estofadas c/hortalizas	Arroz Tres Delicias (3,6,14)	Guisantes con jamón (6)
Magro de cerdo c/jardinera de verduras	Varitas de merluza (1,3,4) con ens. Lechuga	Tortilla francesa c/loncha de queso (3,7)	Ragout de pavo guisado c/tomate asado	Salmon a la naranja (4) c/patata vapor
Fruta y leche	Fruta	Fruta y pan integral	Fruta y leche	Yogur
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
g.lip	g.lip	g.lip	g.lip	g.lip
Prot	Prot	Prot	Prot	Prot
Hcar	Hcar	Hcar	Hcar	Hcar
Día 23 - DÍA MUNDIAL DEL LIBRO				
Soditas con tomate y bacon (1,3)	Garbanzos a la Riojana (6,7)	Panaché de verduras rehogadas	Patatas guisadas c/ragout	Crema de puerros
Fil. merluza a la andaluza c/ens. Mixto (1,4)	Huevos en salsa Española (3)	Fil. rusos caseros (1,3) c/champi y patatas dadas	Fil. de sardinas abiertas con ensalada (4)	Pollo asado con patatas al ajillo
Fruta	Fruta y pan integral	Fruta y leche	Fruta	Yogur
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
g.lip	g.lip	g.lip	g.lip	g.lip
Prot	Prot	Prot	Prot	Prot
Hcar	Hcar	Hcar	Hcar	Hcar
Día 30				
DÍA NO LECTIVO				

Pan blanco: 1,6,12
Pan integral: 1,6,12

C.E.I.P "Ciudad de Córdoba" - MAYO 2018

Las comidas se acompañan de pan y agua. Se utiliza aceite de oliva y/o girasol para la elaboración del menú.

MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 1 DÍA DEL TRABAJADOR	Día 2 DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID	Día 3	Día 4
DÍA FESTIVO			
		Pasta con tomate y queso (1,3,7)	Puré de verduras naturales
		Figuritas de pescado c/ens. Maíz (1,2,4,7,14)	Jamoncitos de pollo al horno con patata asada
		Melocotón en almíbar	Yogur
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
g.lip	g.lip	g.lip	g.lip
Prot	Prot	Prot	Prot
Hcar	Hcar	Hcar	Hcar
Día 8 - DÍA DE EUROPA			
Arroz blanco con tomate	Lentejas Campesinas (estofadas c/verdura)	Patatas a la Riojana (6,7)	Sopa de picadillo (1,3)
Fil. de merluza en salsa verde con guisantes (4)	Huevos Villorray c/juliana de lechuga (1,3,7,12)	Ragout de ternera c/zanahoria y patatas dadas	Cinta de lomo en salsa con patatas fritas
Fruta	Fruta	Fruta y pan integral	Yogur
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
g.lip	g.lip	g.lip	g.lip
Prot	Prot	Prot	Prot
Hcar	Hcar	Hcar	Hcar
Día 15 - SAN ISIDORO			
Tallarines Carbonara	Sopa de cocido (1,3)	Brócoli con bechamel (1,7)	Crema de calabaza con queso (7)
F. pescadilla al limón c/ensalada (4)	Complemento: garbanzos, ave, morcillo, espárrago, chorizo	Pollo asado al laurel c/patatas dado	Salmon con tomate y panaderona (4)
Fruta	Fruta	Fruta y pan integral	Yogur
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
g.lip	g.lip	g.lip	g.lip
Prot	Prot	Prot	Prot
Hcar	Hcar	Hcar	Hcar
Día 22			
Lentejas estofadas c/chorizo (6,7)	Arroz Milanesa (7)	Ensaladilla de verduras con mahonesa (3)	Garbanzos estofados c/verdura
Tortilla española c/ens. Lechuga y zanahoria (3)	Bacalao al horno con verduritas (4)	Escalope de ternera c/ens. Tomate y bréngano	Laminas de resada c/ens. Lechuga y maíz (1,4)
Fruta	Fruta y pan integral	Fruta	Fruta
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
g.lip	g.lip	g.lip	g.lip
Prot	Prot	Prot	Prot
Hcar	Hcar	Hcar	Hcar
Día 29			
Pasta c/tomate y chorizo (1,3,6,7)	Menestra de verduras al ajo arriero	Judías blancas estofadas c/verdura	Patatas a la Importancia
Sépiea rebocada c/ensalada (1,14)	Lacón al horno c/puré de patata (6,7)	Tortilla francesa c/loncha queso (3,7)	Fil. sardinas abiertas c/pasto manchego (4)
Fruta	Fruta y pan integral	Fruta	Fruta
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
g.lip	g.lip	g.lip	g.lip
Prot	Prot	Prot	Prot
Hcar	Hcar	Hcar	Hcar

C.E.I.P "Ciudad de Córdoba" - JUNIO 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Lentejas Campesinas (est. con verdura)	Coliflor Orly (1)	Fideuá mixta (1,3)	Salmorejo (1,3,6,7,11)	Garbanzos estofados c/chorizo (6,7)
Huevos villorray c/ens. Lechuga (1,3,7,12)	Albóndigas (1,3,6,12) en salsa de champiñones con patatas fritas	Fil. merluza al horno c/verduritas (4)	Pollo asado en su jugo c/patatas fritas	Fil. llimada a la Andaluza (1,4) c/ens. Lechuga
Fruta y temporada	Fruta y leche	Fruta y pan integral	Fruta y leche	Yogur
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
g.lip	g.lip	g.lip	g.lip	g.lip
Prot	Prot	Prot	Prot	Prot
Hcar	Hcar	Hcar	Hcar	Hcar
Día 11				
Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Judías blancas estofadas c/verdura	Puré de calabacín y puerros	Coditos con tomate y bacon (1,3)	Guisantes rehogados c/jamón (7)
Lacón a la Gallega (al horno con patatas)	Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga	Huevos rellenos de atún y tomate c/juliana de lechuga y maíz	Fil. de pescadilla al limón c/ensalada (4)	Ragout de pavo a la Riojana (tomate, sebolla, pimientos) c/patatas
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta y pan integral	Fruta y leche	Yogur
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
g.lip	g.lip	g.lip	g.lip	g.lip
Prot	Prot	Prot	Prot	Prot
Hcar	Hcar	Hcar	Hcar	Hcar
Día 18				
Judías verdes rehogadas	Puré de legumbres	Ensalada de pasta (1,3,4)	Arroz con tomate	Hamburguesa completa (pan, lechuga, tomate, cebolla, queso, carne picada)
Cinta de lomo en salsa c/patatas dado	Tortilla española con rollitos de york y queso (1,6,7)	Tortilla española con rollitos de york y queso (1,6,7)	Fritura variada c/ensalada (1,2,3,4,6,7,14)	Patatas fritas
Fruta, pan integral y leche	Fruta	Fruta de temporada	Helado licteo y refresco sin cafeína	Helado licteo y refresco sin cafeína
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
g.lip	g.lip	g.lip	g.lip	g.lip
Prot	Prot	Prot	Prot	Prot
Hcar	Hcar	Hcar	Hcar	Hcar

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza aceite de oliva y/o aceite de girasol. Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

MINI DE DIETA
Arroz blanco hervido.
Pescado hervido/ pollo o york plancho
Yogur natural/ Maizena asado
Pan blanco.
Pan integral.

MINI DE DIETA
Arroz blanco hervido.
Pescado hervido/ pollo o york plancho
Yogur natural/ Maizena asado