

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2025

LA SALLE DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
					1 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	2 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Lentejas estofadas con chorizo Contramuslo de pollo al horno con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	4 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	5 Arroz a la cubana Revuelto de salchichas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	6 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Pescado a la andaluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	7 Macarrones con boloñesa de chorizo Tortilla de espinacas con zanahorias salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	8 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	9 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 3333/797 GT: 24 GS: 6 HC: 104 AZ: 20 PROT: 41 SAL: 2
10 Sopa de fideos Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	11 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Pescado en salsa con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	12 Cocido de garbanzos Pechuga de pollo empanada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	13 Crema de calabaza Pescado al horno con arroz salteado Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	14 Albóndigas en caldo Tortilla de patata al horno con ensalada mixta Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	15 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	16 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2933/702 GT: 23 GS: 6 HC: 89 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 2
17 Coditos con salsa boloñesa de atún (atún, tomate y cebolla) Lomo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	18 Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) Varitas de merluza con ensalada mixta Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	19 Crema de verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos	20 Fideos a la cazuela Filete de merluza en salsa americana con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	21 Sopa de arroz Pollo en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	22 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	23 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	VE: 3167/758 GT: 24 GS: 5 HC: 97 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
24 Paella de carne Pescado en salsa verde con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	25 Cocido de garbanzos Tortilla francesa con atún con ensalada mixta Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	26 Espirales a la napolitana Flamenquines con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	27 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	28 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta			VE: 3387/810 GT: 23 GS: 5 HC: 116 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses