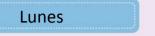
Colegio Ahlzahir de Córdoba



Marzo 2024

Menú del día (7-9)



Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

HC

70

Lin

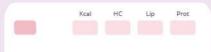
Drot

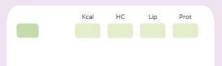
Prot

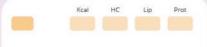
26

22



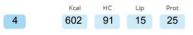






Huevos revueltos con patatas Empanadillas y varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Yogur Pan

824



Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada Fideuá de pescado y verduritas de la hi

Fideuá de pescado y verduritas de la huerta Fruta de temporada Pan 5 800 79 40 31

Alubias blancas estofadas al estilo

Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún

Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada Pan 6 639 87 22 21

Sopa maravilla
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur
Pan integral 60grs.

7 644 92 19 27

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Lomo de cerdo asado con manzana verde Patatas fritas caseras Fruta de temporada Pan Crema de calabacín natural
Pez san pedro al horno con ajos confitados
y perejil
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada
Pan

| Kcal HC Lip Prot | 714 | 83 | 27 | 34

Lentejas guisadas a la jardinera Tortilla de patatas casera al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan Kcal HC Lip Prot 587 77 18 29

Arroz caldoso con pollo Solomillo de pollo asado con limón y pimienta Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada Pan 13 820 90 37 32

Cocido tradicional completo Croquetas artesanas de jamón Fruta de temporada Pan integral 60grs. 14 Kcal HC Lip Prot 542 68 18 26

Crema de calabaza natural Hamburguesa de ternera a la plancha Cous cous salteado Yogur Pan Suprema de merluza en tempura Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

92

22

24

Kcal HC Lip Prot

18 894 104 40 29

Lentejas estofadas al estilo tradicional Flamenquines de jamón york y queso Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta de temporada Pan Kcal HC Lip Prot 19 559 65 20 29

Alubias blancas guisadas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur Pan 20 601 82 14 36

Sopa minestrone Albóndigas de pollo con verduras Patatas asadas Fruta de temporada Pan integral 60grs. 21 553 59 23 27
Guiso de patatas con costillas de cerdo

adobadas Estofado de cerdo en salsa española Fruta de temporada Pan Arroz blanco con tomate frito Huevos fritos Patatas fritas caseras Fruta de temporada Pan

665

22

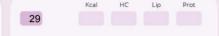
25

SIN SERVICIO DE COMEDOR Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR



SIN SERVICIO DE COMEDOR



