



LUNES	<p>1</p> <p>Crema de calabacín Cream of courgette soup Lomo adobado en salsa con ensalada Marinated pork loin in sauce with salad</p> <p>Agua - Leche - Sandía - Pan Water - Milk - Watermelon - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) ##### 37 14,4 26,9 42,3</p> <p>Cena Sopa de fideos Fruta Tortilla francesa con atún al natural</p>	MARTES	<p>2</p> <p>Macarrones con tomate y york Macaroni with tomato sauce and ham Merluza a la provenzal con ensalada de lechuga y remolacha Provence-style hake with lettuce and beetroot salad</p> <p>Agua - Pera - Pan Water - Pear - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 661 27 6 27,4 71,8</p> <p>Cena Ensalada César Lácteo Champiñones salteados</p>	MIÉRCOLES	<p>3</p> <p>Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Pollo asado en su jugo con arroz Roast chicken in its juices with rice</p> <p>Agua - Leche - Naranja - Pan Water - Milk - Orange - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 713 35,8 8,1 31,9 60,6</p> <p>Cena Crema de calabaza Fruta Salmón en papillote</p>	JUEVES	<p>4</p> <p>Sopa de fideos Noodle soup Bacalao en salsa verde con guisantes Cod in green sauce with peas</p> <p>Agua - Manzana - Pan Water - Apple - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 637 22,7 3,7 48,8 54,8</p> <p>Cena Ensalada de tomate con queso blanco Lácteo Filete de pavo a la plancha</p>	VIERNES	<p>5</p> <p>Lentejas guisadas con chorizo Lentil and chorizo sausage stew Tortilla de patata con rodajas de tomate natural Spanish omelette with sliced tomato</p> <p>Agua - Yogur - Pan Water - Yogurt - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 27,9 8,4 35,9 65,1</p> <p>Cena Brochetas de calabacín y champiñón Fruta Sardinillas en escabeche</p>
	<p>8</p> <p>Arroz con tomate Rice with tomato sauce Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Andalusian-style hake with lettuce and carrot salad</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan Water - Milk - Apple - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 657 28 6 23,9 73,7</p> <p>Cena Verduritas salteadas Fruta Tortilla francesa con jamón cocido</p>		<p>9</p> <p>Puré de verduras con picatostes Cream of vegetable soup with croutons Albondigas estofadas con champiñones Braised meatballs with mushrooms</p> <p>Agua - Pera - Pan Water - Pear - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 703 39 16,2 33,2 49,1</p> <p>Cena Ensalada de tomate y maíz Lácteo Taquitos de atún a la plancha</p>		<p>10</p> <p>Garbanzos guisados Chickpea stew Huevos con tomate y jamón de york Eggs with tomato and york ham</p> <p>Agua - Plátano - Pan Water - Banana - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 792 41 8,6 29,9 67,7</p> <p>Cena Ensalada mixta Fruta Croquetas de pescado</p>		<p>11</p> <p>Patatas guisadas con pollo Stewed potatoes with chicken Filete de cazón a la marinera con jardinera de verduras Dogfish fillet in parsley sauce with julienne vegetables Agua - Naranja - Pan Water - Orange - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 637 23,6 4,7 49,5 50,1</p> <p>Cena Brócoli rehogado con jamón Lácteo Filete de pollo a la plancha</p>		<p>PRODUCTO</p> <p> DIA 22 ESPAGUETIS</p> <p>DIA 23 JUDIAS BLANCAS</p> <p>ECOLÓGICO</p> <p> VIDA SANA</p>
LUNES	<p>15</p> <p>Espirales con tomate y queso Pasta with tomato sauce and york ham Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad</p> <p>Agua - Leche - Naranja - Pan Water - Milk - Orange - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 732 30,2 8,6 21,4 88</p> <p>Cena Guisantes salteados Fruta Sardinillas en escabeche</p>	MARTES	<p>16</p> <p>Sopa de cocido Meat broth with noodles Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Madrid-style stew with beef, chicken, chorizo sausage, lard and cabbage Agua - Pera - Pan Water - Pear - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 717 15,9 4,8 26,3 54,3</p> <p>Cena Ensalada de tomate y atún al natural Lácteo Pavo a la plancha</p>	MIÉRCOLES	<p>17</p> <p>Paella de verduras Vegetable paella Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Garlic hake with lettuce and olive salad</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan Water - Milk - Apple - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 670 27,6 6 19,4 81</p> <p>Cena Verduras al horno Fruta Huevos revueltos con calabacín</p>	JUEVES	<p>18</p> <p>Brócoli salteado con zanahoria y york Sautéed broccoli with carrot and york ham Carrileras estofadas con patatas Stewed beef cheeks with potatoes</p> <p>Agua - Melocotón en almibar - Pan Water - Peaches in syrup - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 690 38 10,7 33,9 44,6</p> <p>Cena Ensalada de tomate con atún Lácteo Salmón en papillote</p>	VIERNES	<p>19</p> <p>Crema de puerro Leek and potato soup Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Tuna omelette with lettuce and tomato salad Agua - Yogur - Pan Water - Yogurt - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 658 22 8 33,7 51,3</p> <p>Cena Acelgas rehogadas con pavo Fruta Calamares a la romana</p>
	<p>22</p> <p>Espaguetis ECO carbonara ECO Spaghetti carbonara Lomo de sajonia en salsa con zanahoria Gammon steak in sauce with carrot</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan Water - Milk - Pear - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 761 40,3 16 29,4 41,6</p> <p>Cena Ensalada mixta Fruta Merluza al limón</p>		<p>23</p> <p>Judías blancas ECO estofadas con chorizo ECO White bean stew with chorizo Merluza en salsa de puerro con guisantes Hake in leek sauce with peas</p> <p>Agua - Plátano - Pan Water - Banana - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 697 19,9 5,2 49,3 68,2</p> <p>Cena Arroz con champiñones Lácteo Tortilla con pavo</p>		<p>24</p> <p>Coliflor con bechamel Cauliflower with bechamel sauce Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral Lean pork fillet in tomato sauce with wholegrain rice Agua - Leche - Manzana - Pan Water - Milk - Apple - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 699 37 16 30 54,7</p> <p>Cena Brocheta de verduras Fruta Pollo encebollado</p>		<p>25</p> <p>Marmitako Basque-style tuna and potato stew Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Turkey omelette with lettuce and sweetcorn salad Agua - Naranja - Pan Water - Orange - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 659 35,4 7 29,3 51</p> <p>Cena Tomates rellenos Lácteo Croquetas y empanadillas</p>		<p>26</p> <p>Crema de calabaza Cream of pumpkin soup Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate Breaded chicken fillet with lettuce and tomato salad Agua - Natillas - Pan Water - Custard - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 732 30 8,8 36 60,6</p> <p>Cena Verduras en tempura Fruta Caballa con tomate</p>
LUNES	<p>29</p> <p>Arroz tres delicias Special fried rice Hamburguesa de salmón con ensalada de lechuga y maíz Salmon burger with lettuce and sweetcorn salad</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan Water - Milk - Pear - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 646 31,5 6,9 23,5 65,1</p> <p>Cena Verduritas al horno Fruta Tortilla francesa de atún al natural</p>	MARTES	<p>30</p> <p>Menestra de verduras salteada Sautéed vegetables Salchichas frescas en salsa con arroz Fresh sausages in sauce with rice</p> <p>Agua - Plátano - Pan Water - Banana - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 775 34 8 32 63,1</p> <p>Cena Sopa de estrellas Lácteo Salmón en papillote</p>	MIÉRCOLES	<p>31</p> <p>Migas Manchegas Manchego-style fried breadcrumbs Pollo en salsa de tomate con champiñones Chicken in tomato sauce with mushrooms Agua - Leche - Manzana - Pan Water - Milk - Apple - Bread</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 669 32 9 32,4 45,9</p> <p>Cena Crema de puerros Fruta Cinta de lomo a la plancha</p>	<p>DIA 31 MENU GASTRONOMICO</p> <p>CASTILLA LA MANCHA</p> <p></p>			<p></p>

Valorado nutricionalmente por Patricia Castán Machío, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Registro Universitario de Títulos: 2009/138573

La fruta podrá variar en función de su grado de madurez. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: nutricion@cofuri.es