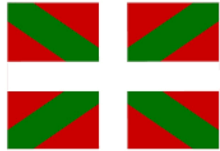


# MENU BASAL

## DIA 3 MENU GASTRONOMICO

PAIS VASCO



# COFURI



DIA 6 LENTEJAS

DIA 11 JAMONCITOS



# CEIP SAN ISIDORO

JUNIO

2019



Se ofrecerá ensalada todos los días de la semana

Día	Comida	Ingredientes	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
LUNES 3	Patatas con carne a la vasca (Sukalki) Basque-style meat and potato stew <b>Merluza en salsa verde con guisantes</b> Hake in green sauce with peas <b>Agua - Leche - Melocotón - Pan</b> Water - Milk - Peach - Bread		779	22,8	5,3	94,1	43,2
MARTES 4	Ensalada de arroz con maíz, aceitunas y atún Rice salad with sweetcorn, olives and tuna <b>Filete de pollo con ensalada</b> Chicken with salad <b>Agua - Plátano - Pan</b> Water - Banana - Bread		749	21,6	6,2	37,2	98,2
MIÉRCOLES 5	Brócoli salteado con zanahoria Sautéed broccoli with carrot <b>Cinta de lomo en su jugo con patatas</b> Roast pork loin with potatoes <b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> Water - Milk - Pear - Bread		744	39,3	11	34,2	57,7
JUEVES 6	<b>ECO Lentejas guisadas con verduras</b> BIO Lentil and vegetable stew <b>Tortilla de patata con rodajas de tomate natural</b> Spanish potato omelette with sliced tomato <b>Agua - Pan - Sandía</b> Water - Bread - Watermelon		692	24,5	6,6	33,5	76
VIERNES 7	Espaguetis boloñesa Spaghetti bolognese <b>Bacalao con pisto</b> Cod with ratatouille <b>Agua - Helado - Pan</b> Water - Ice cream - Bread		621	29	7,3	44	41,6
LUNES 10	Guisantes salteados con jamon cocido Sautéed peas with ham <b>Lacon a la gallega</b> Galicia's style Lacon <b>Agua - Leche - Melon - Pan</b> Water - Milk - Melon - Bread		616	27,4	7,5	29,6	57,9
MARTES 11	Crema de calabaza y zanahoria Cream of pumpkin and carrot soup <b>Jamoncitos de pollo de corral con champiñones</b> Chicken in sauce with mushrooms <b>Agua - Pan - Platano</b> Water - Bread - Banana		618	19,6	6	23	83
MIÉRCOLES 12	Garbanzos guisados Chickpea stew <b>Tacos de cazon con ensalada</b> <b>Agua - Leche - Manzana - Pan</b> Water - Milk - Apple - Bread		676	24	5,4	39,5	68
JUEVES 13	Ensalada de pasta Pasta salad <b>Huevos con tomate y pavo</b> Eggs with tomato and turkey <b>Agua - Pan - Fresas</b> Water - Bread - Strawberries		701	32,7	7,3	66,6	21,5
VIERNES 14	Migas manchegas Manchego-style sauteed breadcrumbs <b>Merluza a la provenzal con ensalada</b> Provençal-style hake with salad <b>Agua - Helado - Pan</b> Water - Ice cream - Bread		733	28,5	7,8	74,5	46
LUNES 17	Lentejas Estofadas con chorizo Lentil and chorizo pork sausage stew <b>Tortilla de atun con ensalada</b> Tuna omelette with salad <b>Agua - Leche - Manzana - Pan</b> Water - Milk - Apple - Bread		624	20,1	6	31,5	65,2
MARTES 18	Ensalada campera Potato and vegetable salad <b>Magro de cerdo estofado con arroz</b> Stewed lean pork with rice <b>Agua - Pan - Nectarina</b> Water - Bread - Nectarine		785	24,6	8,9	55,4	81,8
MIÉRCOLES 19	Macarrones con tomate y queso Macaroni with tomato sauce and cheese <b>Merluza rebozada con ensalada</b> Battered hake with salad <b>Agua - Leche - Fresas con leche - Pan</b> Water - Milk - Strawberry with milk - Bread		652	23,2	7,1	20,2	84,5
JUEVES 20	Judías verdes rehogadas con jamon cocido Sautéed green beans with ham <b>Cinta de lomo con ensalada</b> Roast pork loin with salad <b>Agua - Plátano - Pan</b> Water - Banana - Bread		654	46	12	27,6	37
VIERNES 21	Entremeses fríos Cold appetisers <b>Delicias de pollo con patatas</b> Chicken delights with chips <b>Agua - Postre especial - Pan</b> Water - Special dessert - Bread		785	52	16,2	35,4	43,2

Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico de Títulos: 2005/1305156006203  
 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](mailto:nutricion@cofuri.es)