

MENÚ SIN HUEVO *

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--------|--|---|-----------|--|---|--------|----|---|---------|----|--|
| LUNES | 4 | Paella de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan | MARTES | 5 | Espirales con tomate casero y queso (P.S.H) Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 6 | Menestra de verduras salteadas con pavo Magro de cerdo estofado con arroz Agua - Leche - Manzana - Pan integral | JUEVES | 7 | Sopa de cocido (P.S.H) Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Yogur - Pan | VIERNES | 8 | Patatas guisadas con pollo Merluza enharinada con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Plátano - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 11 | Guisantes salteados Ragout de ternera guisado con verduritas Agua - Leche - Pera - Pan | MARTES | 12 | Arroz tres delicias casero sin tortilla Merluza en salsa rubia con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 13 | Crema de zanahoria Pollo asado con pisto Agua - Leche - Melocoton en almibar - Pan Integral | JUEVES | 14 | Espaguetis BIO boloñesa casera (P.S.H) Tacos de cazón con ensalada de lechuga y tomate Agua - Manzana - Pan | VIERNES | 15 | Lentejas guisadas con verduras Lomo con patatas con rodajas de tomate natural Agua - Yogur - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 18 | Coditos salteados con verduras (P.S.H) Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Leche - Manzana - Pan | MARTES | 19 | Crema de zanahoria Carrileras estofadas con patatas fritas Agua - Plátano - Pan | MIÉRCOLES | 20 | Judías blancas con verduras Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Leche - Pera - Pan Integral | JUEVES | 21 | Sopa de cocido (P.S.H) Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Yogur - Pan | VIERNES | 22 | Brócoli salteado con patata Albóndigas en salsa con champiñones Agua - Mandarina - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 25 | Arroz con verduras y pollo Atún con tomate casero y patata panadera Agua - Leche - Manzana - Pan | MARTES | 26 | Judías verdes con tomate casero Pollo asado con patatas fritas Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 27 | Lentejas BIO guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan Integral | JUEVES | 28 | Crema de verduras Cinta fresca de lomo al horno con calabaza asada Agua - Manzana - Pan | VIERNES | 29 | Macarrones con tomate casero (P.S.H) Filete de pollo con ensalada Agua - Yogur - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |

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

* Las recetas elaboradas de este menú lleva excluidos los ingredientes arriba detallados

MENÚ ALERGIA A LA LECHE Y AL HUEVO *

COFURI CEIP SAN ISIDORO

NOVIEMBRE

2019

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--------|--|---|-----------|--|--|--------|----|---|---------|----|--|
| LUNES | 4 | Paella de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maiz Agua - Pera - Pan | MARTES | 5 | Espirales con tomate casero (P.S.H) Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 6 | Menestra de verduras salteadas con pavo Magro de cerdo estofado con arroz Agua - Manzana - Pan integral | JUEVES | 7 | Sopa de cocido (P.S.H) Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Mandarina - Pan | VIERNES | 8 | Patatas guisadas con pollo Merluza enharinada con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Plátano - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 11 | Guisantes salteados Ragout de ternera guisado con verduritas Agua - Pera - Pan | MARTES | 12 | Arroz tres delicias casero sin tortilla Merluza en salsa rubia con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 13 | Crema de zanahoria sin leche Pollo asado con pisto Agua - Melocoton en almibar - Pan Integral | JUEVES | 14 | Espaguetis BIO boloñesa casera (P.S.H) Tacos de cazón con ensalada de lechuga y tomate Agua - Manzana - Pan | VIERNES | 15 | Lentejas guisadas con verduras Lomo con patatas con rodajas de tomate natural Agua - Yogur - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 18 | Coditos salteados con verduras (P.S.H) Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Manzana - Pan | MARTES | 19 | Crema de zanahoria sin leche Carrileras estofadas con patatas fritas Agua - Plátano - Pan | MIÉRCOLES | 20 | Judías blancas con verduras Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Pera - Pan Integral | JUEVES | 21 | Sopa de cocido (P.S.H) Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Manzana - Pan | VIERNES | 22 | Brócoli salteado con patata Albóndigas en salsa con champiñones Agua - Mandarina - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 25 | Arroz con verduras y pollo Atún con tomate casero y patata panadera Agua - Manzana - Pan | MARTES | 26 | Judías verdes con tomate casero Pollo asado con patatas fritas Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 27 | Lentejas BIO guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahoria Agua - Pera - Pan Integral | JUEVES | 28 | Crema de verduras sin leche Cinta fresca de lomo al horno con calabaza asada Agua - Manzana - Pan | VIERNES | 29 | Macarrones con tomate casero (P.S.H) Filete de pollo con ensalada Agua - Yogur - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |

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

* Las recetas elaboradas de este menú lleva excluidos los ingredientes arriba detallados

MENÚ SIN PESCADO *

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--------|--|---|-----------|--|--|--------|----|---|---------|----|--|
| LUNES | 4 | Paella de verduras Delicias de pollo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan | MARTES | 5 | Espirales con tomate casero y queso Lomo en salsa verde con guisantes Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 6 | Menestra de verduras salteadas con pavo Magro de cerdo estofado con arroz Agua - Leche - Manzana - Pan integral | JUEVES | 7 | Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Natillas - Pan | VIERNES | 8 | Patatas guisadas con pollo Lomo rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Plátano - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 11 | Guisantes salteados Ragout de ternera guisado con verduritas Agua - Leche - Pera - Pan | MARTES | 12 | Arroz tres delicias casero Pavo en salsa rubia con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 13 | Crema de zanahoria Pollo asado con pisto Agua - Leche - Melocoton en almibar - Pan Integral | JUEVES | 14 | Espaguetis con boloñesa casera Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Agua - Manzana - Pan | VIERNES | 15 | Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata con rodajas de tomate natural Agua - Yogur - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 18 | Coditos salteados con verduras Lomo en salsa verde con guisantes Agua - Leche - Manzana - Pan | MARTES | 19 | Crema de zanahoria Carrileras estofadas con patatas fritas Agua - Plátano - Pan | MIÉRCOLES | 20 | Judías blancas con verduras Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Leche - Pera - Pan Integral | JUEVES | 21 | Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Flan de vainilla - Pan | VIERNES | 22 | Brócoli salteado con patata Albóndigas en salsa con champiñones Agua - Mandarina - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 25 | Arroz con verduras y pollo Lomo con tomate casero y patata panadera Agua - Leche - Manzana - Pan | MARTES | 26 | Judías verdes con tomate casero Pollo asado con patatas fritas Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 27 | Lentejas BIO guisadas con verduras Pavo en salsa de zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan Integral | JUEVES | 28 | Crema de verduras Cinta fresca de lomo al horno con calabaza asada Agua - Manzana - Pan | VIERNES | 29 | Macarrones con tomate casero y queso Huevos con tomate casero y ensalada Agua - Yogur - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |

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

* Las recetas elaboradas de este menú lleva excluidos los ingredientes arriba detallados

**MENÚ SIN LACTEOS NI
TRAZAS, MELOCOTÓN NI
CACAHUETES***

COFURI CEIP SAN ISIDORO

NOVIEMBRE

2019

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|---|--------|--|---|-----------|--|---|--------|----|--|---------|----|---|
| LUNES | 4 | Paella de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maiz Agua - Pera - Pan | MARTES | 5 | Espirales con tomate casero (P.S.H) Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 6 | Menestra de verduras salteadas con pavo Magro de cerdo estofado con arroz Agua - Manzana - Pan integral | JUEVES | 7 | Sopa de cocido (P.S.H) Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Mandarina - Pan | VIERNES | 8 | Patatas guisadas con pollo Merluza enharinada con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Plátano - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 11 | Guisantes salteados Ragout de ternera guisado con verduritas Agua - Pera - Pan | MARTES | 12 | Arroz tres delicias casero sin tortilla Merluza en salsa rubia con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 13 | Crema de zanahoria sin leche Pollo asado con pisto Agua - Pera - Pan Integral | JUEVES | 14 | Espaguetis BIO boloñesa casera (P.S.H) Tacos de cazón con ensalada de lechuga y tomate Agua - Manzana - Pan | VIERNES | 15 | Lentejas guisadas con verduras Lomo con patatas con rodajas de tomate natural Agua - Yogur - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 18 | Coditos salteados con verduras (P.S.H) Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Manzana - Pan | MARTES | 19 | Crema de zanahoria sin leche Carrileras estofadas con patatas fritas Agua - Plátano - Pan | MIÉRCOLES | 20 | Judías blancas con verduras Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Pera - Pan Integral | JUEVES | 21 | Sopa de cocido (P.S.H) Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Manzana - Pan | VIERNES | 22 | Brócoli salteado con patata Albóndigas en salsa con champiñones Agua - Mandarina - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 25 | Arroz con verduras y pollo Atún con tomate casero y patata panadera Agua - Manzana - Pan | MARTES | 26 | Judías verdes con tomate casero Pollo asado con patatas fritas Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 27 | Lentejas BIO guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahoria Agua - Pera - Pan Integral | JUEVES | 28 | Crema de verduras sin leche Cinta fresca de lomo al horno con calabaza asada Agua - Manzana - Pan | VIERNES | 29 | Macarrones con tomate casero (P.S.H) Filete de pollo con ensalada Agua - Yogur - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |

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

* Las recetas elaboradas de este menú lleva excluidos los ingredientes arriba detallados

MENÚ CELÁICO Y ALÉRGICO AL CACAHUETE *

COFURI CEIP SAN ISIDORO

NOVIEMBRE

2019

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|---|--------|--|---|-----------|--|--|--------|----|--|---------|----|---|
| LUNES | 4 | Paella de verduras Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan sin gluten | MARTES | 5 | Espirales con tomate casero y queso (P.S.G) Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Mandarina - Pan sin gluten | MIÉRCOLES | 6 | Menestra de verduras salteadas con pavo Magro de cerdo estofado con arroz Agua - Leche - Manzana - Pan sin gluten | JUEVES | 7 | Sopa de cocido (P.S.G) Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Natillas - Pan sin gluten | VIERNES | 8 | Patatas guisadas con pollo Merluza enharinada con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Plátano - Pan sin gluten |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 11 | Guisantes salteados Ragout de ternera guisado con verduritas Agua - Leche - Pera - Pan sin gluten | MARTES | 12 | Arroz tres delicias casero Merluza en salsa rubia con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Mandarina - Pan sin gluten | MIÉRCOLES | 13 | Crema de zanahoria Pollo asado con pisto Agua - Leche - Melocoton en almibar - Pan Integ | JUEVES | 14 | Espaguetis BIO boloñesa casera Tacos de cazón con ensalada de lechuga y tomate Agua - Manzana - Pan sin gluten | VIERNES | 15 | Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata con rodajas de tomate natural Agua - Yogur - Pan sin gluten |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 18 | Coditos salteados con verduras Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Leche - Manzana - Pan sin gluten | MARTES | 19 | Crema de zanahoria Carrileras estofadas con patatas fritas Agua - Plátano - Pan sin gluten | MIÉRCOLES | 20 | Judías blancas con verduras Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Leche - Pera - Pan sin gluten | JUEVES | 21 | Sopa de cocido (P.S.G) Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Flan de vainilla - Pan sin gluten | VIERNES | 22 | Brócoli salteado con patata Albóndigas en salsa con champiñones Agua - Mandarina - Pan sin gluten |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 25 | Arroz con verduras y pollo Atún con tomate casero y patata panadera Agua - Leche - Manzana - Pan sin gluten | MARTES | 26 | Judías verdes con tomate casero Pollo asado con patatas fritas Agua - Mandarina - Pan sin gluten | MIÉRCOLES | 27 | Lentejas BIO guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan sin gluten | JUEVES | 28 | Crema de verduras Cinta fresca de lomo al horno con calabaza asada Agua - Manzana - Pan sin gluten | VIERNES | 29 | Macarrones con tomate casero (P.S.G) Huevos rellenos de atún y tomate casero con ensalada Agua - Yogur - Pan sin gluten |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |

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

* Las recetas elaboradas de este menú lleva excluidos los ingredientes arriba detallados

Todas las harinas y los panes son especiales exentos de gluten

MENÚ ALÉRGICO AL ANACARDO Y AL PISTACHO *

COFURI CEIP SAN ISIDORO

NOVIEMBRE

2019

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|--|--------|--|--|-----------|--|--|--------|----|---|---------|----|--|
| LUNES | 4 | Paella de verduras Delicias de pollo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan | MARTES | 5 | Espirales con tomate casero y queso Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 6 | Menestra de verduras salteadas con pavo Magro de cerdo estofado con arroz Agua - Leche - Manzana - Pan integral | JUEVES | 7 | Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Natillas - Pan | VIERNES | 8 | Patatas guisadas con pollo Merluza enharinada con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Plátano - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 11 | Guisantes salteados Ragout de ternera guisado con verduritas Agua - Leche - Pera - Pan | MARTES | 12 | Arroz tres delicias casero Merluza en salsa rubia con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 13 | Crema de zanahoria Pollo asado con pisto Agua - Leche - Melocoton en almibar - Pan Integral | JUEVES | 14 | Espaguetis con boloñesa casera Tacos de cazón con ensalada de lechuga y tomate Agua - Manzana - Pan | VIERNES | 15 | Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata con rodajas de tomate natural Agua - Yogur - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 18 | Coditos salteados con verduras Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Leche - Manzana - Pan | MARTES | 19 | Crema de zanahoria Carrileras estofadas con patatas fritas Agua - Plátano - Pan | MIÉRCOLES | 20 | Judías blancas con verduras Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Leche - Pera - Pan Integral | JUEVES | 21 | Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Flan de vainilla - Pan | VIERNES | 22 | Brócoli salteado con patata Albóndigas en salsa con champiñones Agua - Mandarina - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 25 | Arroz con verduras y pollo Atún con tomate casero y patata panadera Agua - Leche - Manzana - Pan | MARTES | 26 | Judías verdes con tomate casero Pollo asado con patatas fritas Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 27 | Lentejas BIO guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan Integral | JUEVES | 28 | Crema de verduras Cinta fresca de lomo al horno con calabaza asada Agua - Manzana - Pan | VIERNES | 29 | Macarrones con tomate casero y queso Huevos rellenos de atún y tomate casero con ensalada Agua - Yogur - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |

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

* Las recetas elaboradas de este menú lleva excluidos los ingredientes arriba detallados

MENÚ ALÉRGICO A LA LEGUMBRE *

COFURI CEIP SAN ISIDORO

NOVIEMBRE

2019

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|---|--------|--|--|-----------|--|--|--------|----|---|---------|----|--|
| LUNES | 4 | Paella de verduras Delicias de pollo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan | MARTES | 5 | Espirales con tomate casero y queso Bacalao en salsa verde con zanahorias Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 6 | Verduras salteadas con pavo sin guisantes Magro de cerdo estofado con arroz Agua - Leche - Manzana - Pan integral | JUEVES | 7 | Sopa de cocido Verduras con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Natillas - Pan | VIERNES | 8 | Patatas guisadas con pollo Merluza enharinada con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Plátano - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 11 | Brócoli salteado Ragout de ternera guisado con verduritas sin guisantes Agua - Leche - Pera - Pan | MARTES | 12 | Arroz tres delicias casero sin guisantes Merluza en salsa rubia con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 13 | Crema de zanahoria Pollo asado con pisto Agua - Leche - Melocoton en almibar - Pan Integral | JUEVES | 14 | Espaguetis con boloñesa casera Tacos de cazón con ensalada de lechuga y tomate Agua - Manzana - Pan | VIERNES | 15 | Puré de verduras Tortilla de patata con rodajas de tomate natural Agua - Yogur - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 18 | Coditos salteados con verduras sin guisantes Bacalao en salsa verde con zanahorias Agua - Leche - Manzana - Pan | MARTES | 19 | Crema de zanahoria Carrileras estofadas con patatas fritas Agua - Plátano - Pan | MIÉRCOLES | 20 | Judías blancas con verduras Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Leche - Pera - Pan Integral | JUEVES | 21 | Sopa de cocido Verduras con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Flan de vainilla - Pan | VIERNES | 22 | Brócoli salteado con patata Albóndigas en salsa con champiñones Agua - Mandarina - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |
| LUNES | 25 | Arroz con verduras y pollo sin guisantes Atún con tomate casero y patata panadera Agua - Leche - Manzana - Pan | MARTES | 26 | Brócoli con tomate casero Pollo asado con patatas fritas Agua - Mandarina - Pan | MIÉRCOLES | 27 | Arroz con verduras Merluza en salsa de zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan Integral | JUEVES | 28 | Crema de verduras Cinta fresca de lomo al horno con calabaza asada Agua - Manzana - Pan | VIERNES | 29 | Macarrones con tomate casero y queso Huevos rellenos de atún y tomate casero con ensalada Agua - Yogur - Pan |
| | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | | | | | | |

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

* Las recetas elaboradas de este menú lleva excluidos los ingredientes arriba detallados