



DIA 14 ESPAGUETTIS
DIA 27 LENTEJAS



LUNES 4	Paella de verduras Vegetable paella Delicias de pollo con ensalada de lechuga y maiz Chicken nuggets with lettuce and sweetcorn salad Agua - Leche - Pera - Pan Water - Milk - Pear - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 672 32,1 6,9 17,5 74,7	MARTES 5	Espirales con tomate casero y queso Pasta with tomato sauce and cheese Bacalao en salsa verde con guisantes Cod in green sauce with peas Agua - Mandarina - Pan Water - Tangerine - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 719 15 4 52 67,8	MIÉRCOLES 6	Menestra de verduras salteadas con pavo Sautéed vegetable mix with turkey Magro de cerdo estofado con arroz Braised lean pork fillet with rice Agua - Leche - Manzana - Pan integral Water - Milk - Apple - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 706 23,2 5,1 32,6 69,5	JUEVES 7	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 - Natillas - Pan Water - Custard - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 25,6 9,3 34,8 86,8	VIERNES 8	Patatas guisadas con pollo Boiled potatoes with chicken Merluza enharinada con ensalada de lechuga y zanahoria Andalusian-style hake with lettuce and carrot salad Agua - Plátano - Pan Water - Banana - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 776 33,6 7,8 39,4 70,5
	Cena Lácteo Crema de calabacín Tortilla francesa y rodajas tomate		Cena Lácteo Calabacín y berenjena al horno Pollo al ajillo		Cena Lácteo Sopa de estrellas Salmón en papillote		Cena Lácteo Acelgas rehogadas con pavo Cinta de lomo con champiñones		Cena Fruta Arroz con calabacín Emperador a la plancha
LUNES 11	Guisantes salteados Sautéed peas with diced turkey Ragout de ternera guisado con verduritas Beef ragu with vegetables Agua - Leche - Pera - Pan Water - Milk - Pear - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 719 36 9,9 41 63	MARTES 12	Arroz tres delicias casero Special fried rice Merluza en salsa rubia con ensalada de lechuga y aceitunas Hake in sauce with salad Agua - Mandarina - Pan Water - Tangerine - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 721 20,8 6,1 28,3 100	MIÉRCOLES 13	Crema de zanahoria Cream of carrot soup Pollo asado con pisto Roast chicken with vegetables Agua - Leche - Melocoton en almibar - Pan Integral Water - Milk - Peaches in syrup - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 730 38,2 13,6 22,1 78,4	JUEVES 14	Espaguettis BIO boloñesa casera BIO Spaghetti bolognese Tacos de cazón con ensalada de lechuga y tomate Agua - Manzana - Pan Water - Apple - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 693 21,9 6,2 52,3 68,5	VIERNES 15	Lentejas guisadas con verduras Stewed lentils with vegetables Tortilla de patata con rodajas de tomate natural Spanish omelette with sliced tomato Agua - Yogur - Pan Water - Yogurt - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 672 26,9 8 29,4 73
	Cena Lácteo Arroz tres delicias Gallo a la plancha con ensalada		Cena Lácteo Judías verdes rehogadas Brochetas de pavo y calabaza		Cena Lácteo Sopa de fideos Huevos con pisto		Cena Lácteo Zanahoria y calabacín en tempura Pollo en salsa		Cena Fruta Crema de verduras Lenguado al horno
LUNES 18	Coditos salteados con verduras Elbow-shaped macaroni with vegetables Bacalao en salsa verde con guisantes Cod in green sauce with peas Agua - Leche - Manzana - Pan Water - Milk - Apple - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 654 21,9 6,4 56,5 53,6	MARTES 19	Crema de zanahoria Cream of carrot soup Carrileras estofadas con patatas fritas Stewed beef cheeks with potatoes Agua - Plátano - Pan Water - Banana - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 698 28,6 8,3 48,5 69,4	MIÉRCOLES 20	Judías blancas con verduras White bean and vegetable stew Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha Garlic hake with lettuce and beetroot salad Agua - Leche - Pera - Pan Water - Milk - Pear - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 27,9 6 35,9 69,3	JUEVES 21	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 - Flan de vainilla - Pan Water - Vanilla flan - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 742 30,9 10,3 38,6 54,8	VIERNES 22	Brócoli salteado con patata Sautéed broccoli with potato Albóndigas en salsa con champiñones Meatballs in sauce with mushrooms Agua - Mandarina - Pan Water - Tangerine - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 25,6 9,3 34,8 86,8
	Cena Lácteo Champiñones rehogados con jamón Tortilla francesa		Cena Lácteo Berenjenas gratinadas Tortilla francesa rellena de atún		Cena Lácteo Tomate y calabacín a la plancha Pollo encebollado		Cena Lácteo Sopa de estrellas Salmón al limón		Cena Fruta Espinacas a la crema Empanadillas de atún
LUNES 25	Arroz con verduras y pollo Chicken and vegetable rice Atún con tomate casero y patata panadera Tuna in tomato sauce with sautéed sliced potatoes Agua - Leche - Manzana - Pan Water - Milk - Apple - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 757 13 5,2 21,3 77	MARTES 26	Judías verdes con tomate casero Green beans with tomato Pollo asado con patatas panadera Roast chicken with potatoes Agua - Mandarina - Pan Water - Tangerine - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 735 36,4 10,4 44,3 52,9	MIÉRCOLES 27	Lentejas BIO guisadas con chorizo BIO Lentil and chorizo sausage stew Merluza en salsa de zanahoria Hake in carrot sauce Agua - Leche - Pera - Pan Water - Milk - Pear - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 757 24,6 7 60,2 66,8	JUEVES 28	Crema de verduras Cream of vegetable soup Cinta de lomo al horno con calabaza Baked pork loin with pumpkin Agua - Manzana - Pan Water - Apple - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 716 32,9 9,1 28,3 70,4	VIERNES 29	Macarrones con tomate casero y queso Macaroni with tomato sauce Tortilla francesa con queso con ensalada French-style cheese omelette with peas Agua - Yogur - Pan Water - Yogurt - Bread E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 745 33,5 13,3 36 74,2
	Cena Lácteo Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas		Cena Lácteo Crema de champiñón Atún al horno con pimientos		Cena Lácteo Ensalada de tomate y queso Tortilla de patata		Cena Lácteo Arroz con verduras Pavo a la naranja		Cena Fruta Ensalada con naranja y granada Burritos de pollo

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