COFURI CEIP SAN ISIDORO ENERO 2020

MENÚ SIN HUEVO *

			MIÉRCOLES 8 Sopa casera de estrellas (P.S.H) Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan integral - Meloc almibar E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES 9 Lentejas con verduras Bacalo en salsa de tomate casera Agua - Naranja - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES 10 Judías verdes rehogadas con ajo Filete Ruso con rodaja de tomate natural Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
LUNES 13 Espirales con tomate y queso (P.S.H) Merluza rebozada con harina con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES 14 Crema de calabaza con picatostes Magro de cerdo estofado con arroz integral Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES 15 Potaje de garbanzos Lomo fresco con ensalada de lechuga y tomate Agua - Leche - Pera - Pan integral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES 16 Patatas guisadas con verdura Filete de Rape con ensalada Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES 17 Guisantes salteados con cebolla Jamoncitos de pollo en su jugo con patatas fritas Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	
LUNES 20 Lentejas guisadas con verdura Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Leche - Naranja - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES 21 Brócoli rehogado c/ zanahoria Ragout de ternera estofado con patatas fritas Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES 22 Paella de verduras Pollo al ajillo con champiñones Agua - Leche - Manzana - Pan intergral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES 23 Tallarines con verduras Lomo fresco con calabacín y con ensalada Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES 24 Judías pintas con arroz Merluza con salsa de tomate casera con ensalada Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	
LUNES 27 Macarrones con salsa de tomate casera (P.S.H) Filete de pollo con champiñones con ensalada Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES 28 Puré de verduras Carrilleras de cerdo en salsa de tomate con arroz Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES 29 Judías verdes rehogadas con zanahoria Merluza en salsa con champiñones Agua - Plátano -Pan intergral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES 30 Sopa de cocido (P.S.H) Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Pera - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES 31 Arroz con verduras Bacalao a la riojana Con tomate y pisto de pimientos Agua - Plátano - Pan 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

MENÚ ALERGIA A LA LECHE Y AL HUEVO *

COFURI CEIP SAN ISIDORO

ENERO 2020

			8 MIÉRCOLES Sopa casera de estrellas (P.S.H) Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan integral - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	9 JUEVES Lentejas con verduras Bacalo en salsa de tomate casera Agua - Naranja - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	10 VIERNES Judías verdes rehogadas con ajo Filete Ruso con rodaja de tomate natural Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
13 LUNES Espirales con tomate (P.S.H) Merluza rebozada con harina con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	14 MARTES Crema de calabaza con picatostes sin leche Magro de cerdo estofado con arroz integral Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	15 MIÉRCOLES Potaje de garbanzos Lomo fresco con ensalada de lechuga y tomate Agua - Leche - Pera - Pan integral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	16 JUEVES Patatas guisadas con verdura Filete de Rape con ensalada Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	17 VIERNES Guisantes salteados con cebolla Jamoncitos de pollo en su jugo con patatas fritas Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	
20 LUNES Lentejas guisadas con verdura Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Leche - Naranja - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	21 MARTES Brócoli rehogado c/ zanahoria Ragout de ternera estofado con patatas fritas Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	22 MIÉRCOLES Paella de verduras Pollo al ajillo con champiñones Agua - Leche - Manzana - Pan intergral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	23 JUEVES Tallarines con verduras Lomo fresco con calabacín y con ensalada Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	24 VIERNES Judías pintas con arroz Merluza con salsa de tomate casera con ensalada Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	
27 LUNES Macarrones con salsa de tomate casera (P.S.H) Filete de pollo con champiñones con ensalada Agua - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	28 MARTES Puré de verduras Carrilleras de cerdo en salsa de tomate con arroz Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	29 MIÉRCOLES Judías verdes rehogadas con zanahoria Merluza en salsa con champiñones Agua - Plátano -Pan intergral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	30 JUEVES Sopa de cocido (P.S.H) Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Pera - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	31 VIERNES Arroz con verduras Bacalao a la riojana Con tomate y pisto de pimientos Agua - Plátano - Pan 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

COFURI CEIP SAN ISIDORO ENERO 2020

MENÚ SIN PESCADO *

			MIÉRCOLES 8 Sopa casera de estrellas Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan integral - Meloc almibar E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES 9 Lentejas con verduras Pavo en salsa de tomate casera Agua - Naranja - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES 10 Judías verdes rehogadas con ajo Filete Ruso con rodaja de tomate natural Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
LUNES 13 Espirales con tomate y queso Pollo rebozado con harina con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES 14 Crema de calabaza con picatostes Magro de cerdo estofado con arroz integral Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES 15 Potaje de garbanzos Tortilla de Patatas con ensalada de lechuga y tomate Agua - Leche - Pera - Pan integral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES 16 Patatas guisadas con verdura Filete de pavo con ensalada Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES 17 Guisantes salteados con cebolla Jamoncitos de pollo en su jugo con patatas fritas Agua - Flan de vainilla - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	
LUNES 20 Lentejas guisadas con verdura Magro de cerdo en salsa con guisantes Agua - Leche - Naranja - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES 21 Brócoli rehogado c/ zanahoria Ragout de ternera estofado con patatas fritas Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES 22 Paella de verduras Pollo al ajillo con champiñones Agua - Leche - Manzana - Pan intergral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES 23 Tallarines con verduras Tortilla francesa de calabacín con ensalada Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES 24 Judías pintas con arroz Lomo con salsa de tomate casera con ensalada Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	
LUNES 27 Macarrones con salsa de tomate casera Huevo revuelto con champiñones con ensalada Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES 28 Puré de verduras Carrilleras de cerdo en salsa de tomate con arroz Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES 29 Judías verdes rehogadas con zanahoria Merluza en salsa con champiñones Agua - Plátano -Pan intergral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES 30 Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Pera - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES 31 Arroz con verduras Bacalao a la riojana Con tomate y pisto de pimientos Agua - Plátano - Pan 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

MENÚ SIN LACTEOS NI TRAZAS, MELOCOTÓN NI CACAHUETES*

COFURI CEIP SAN ISIDORO

ENERO 2020

		8 MIÉRCOLES Sopa casera de estrellas Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan integral - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	9 JUEVES Lentejas con verduras Bacalo en salsa de tomate casera Agua - Naranja - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	10 VIERNES Judías verdes rehogadas con ajo Filete Ruso con rodaja de tomate natural Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	
13 LUNES Espirales con tomate Merluza rebozada con harina con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	14 MARTES Crema de calabaza con picatostes sin leche Magro de cerdo estofado con arroz integral Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	15 MIÉRCOLES Potaje de garbanzos Tortilla de Patatas con ensalada de lechuga y tomate Agua - Pera - Pan integral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	16 JUEVES Patatas guisadas con verdura Filete de Rape con ensalada Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	17 VIERNES Guisantes salteados con cebolla Jamoncitos de pollo en su jugo con patatas fritas Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	
20 LUNES Lentejas guisadas con verdura Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Naranja - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	21 MARTES Brócoli rehogado c/ zanahoria Ragout de ternera estofado con patatas fritas Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	22 MIÉRCOLES Paella de verduras Pollo al ajillo con champiñones Agua - Manzana - Pan integral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	23 JUEVES Tallarines con verduras Tortilla francesa de calabacín con ensalada Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	24 VIERNES Judías pintas con arroz Merluza con salsa de tomate casera con ensalada Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	
27 LUNES Macarrones con salsa de tomate casera Huevo revuelto con champiñones con ensalada Agua - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	28 MARTES Puré de verduras Carrilleras de cerdo en salsa de tomate con arroz Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	29 MIÉRCOLES Judías verdes rehogadas con zanahoria Merluza en salsa con champiñones Agua - Plátano -Pan intergral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	30 JUEVES Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Pera - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	31 VIERNES Arroz con verduras Bacalao a la riojana Con tomate y pisto de pimientos Agua - Plátano - Pan 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

MENÚ CELÍACO Y ALÉRGICO AL CACAHUETE*

COFURI CEIP SAN ISIDORO

ENERO 2020

		8 MIÉRCOLES Sopa casera de estrellas (P.S.H) Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan sin gluten - Meloc almibar E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	9 JUEVES Lentejas con verduras Bacalo en salsa de tomate casera Agua - Naranja - Pan sin gluten E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	10 VIERNES Judías verdes rehogadas con ajo Filete Ruso con rodaja de tomate natural Agua - Yogur - Pan sin gluten E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
13 LUNES Espirales con tomate y queso (P.S.H) Merluza rebozada con harina con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan sin gluten E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	14 MARTES Crema de calabaza Magro de cerdo estofado con arroz integral Agua - Plátano - Pan sin gluten E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	15 MIÉRCOLES Potaje de garbanzos Tortilla de Patatas con ensalada de lechuga y tomate Agua - Leche - Pera - Pan sin gluten E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	16 JUEVES Patatas guisadas con verdura Filete de Rape con ensalada Agua - Pan sin gluten - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	17 VIERNES Guisantes salteados con cebolla Jamoncitos de pollo en su jugo con patatas fritas Agua - Flan de vainilla - Pan sin gluten E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
20 LUNES Lentejas guisadas con verdura Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Leche - Naranja - Pan sin gluten E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	21 MARTES Brócoli rehogado c/ zanahoria Ragout de ternera estofado con patatas fritas Agua - Pan sin gluten - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	22 MIÉRCOLES Paella de verduras Pollo al ajillo con champiñones Agua - Leche - Manzana - Pan sin gluten E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	23 JUEVES Tallarines con verduras (P.S.H) Tortilla francesa de calabacín con ensalada Agua - Plátano - Pan sin gluten E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	24 VIERNES Judías pintas con arroz Merluza con salsa de tomate casera con ensalada Agua - Yogur - Pan sin gluten E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
27 LUNES Macarrones con salsa de tomate casera (P.S.H) Huevo revuelto con champiñones con ensalada Agua - Leche - Manzana - Pan sin gluten E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	28 MARTES Puré de verduras Carrilleras de cerdo en salsa de tomate con arroz Agua - Pan sin gluten - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	29 MIÉRCOLES Judías verdes rehogadas con zanahoria Merluza en salsa con champiñones Agua - Plátano - Pan sin gluten E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	30 JUEVES Sopa de cocido (P.S.H) Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Pera - Pan sin gluten E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	31 VIERNES Arroz con verduras Bacalao a la riojana Con tomate y pisto de pimientos Agua - Plátano - Pan sin gluten 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

MENÚ ALÉRGICO AL ANACARDO Y AL PISTACHO *

COFURI CEIP SAN ISIDORO

ENERO 2020

		8 MIÉRCOLES Sopa casera de estrellas Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan integral - Meloc almibar E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	9 JUEVES Lentejas con verduras Bacalo en salsa de tomate casera Agua - Naranja - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	10 VIERNES Judías verdes rehogadas con ajo Filete Ruso con rodaja de tomate natural Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
13 LUNES Espirales con tomate y queso Merluza rebozada con harina con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	14 MARTES Crema de calabaza con picatostes Magro de cerdo estofado con arroz integral Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	15 MIÉRCOLES Potaje de garbanzos Tortilla de Patatas con ensalada de lechuga y tomate Agua - Leche - Pera - Pan integral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	16 JUEVES Patatas guisadas con verdura Filete de Rape con ensalada Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	17 VIERNES Guisantes salteados con cebolla Jamoncitos de pollo en su jugo con patatas fritas Agua - Flan de vainilla - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
20 LUNES Lentejas guisadas con verdura Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Leche - Naranja - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	21 MARTES Brócoli rehogado c/ zanahoria Ragout de ternera estofado con patatas fritas Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	22 MIÉRCOLES Paella de verduras Pollo al ajillo con champiñones Agua - Leche - Manzana - Pan intergral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	23 JUEVES Tallarines con verduras Tortilla francesa de calabacín con ensalada Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	24 VIERNES Judías pintas con arroz Merluza con salsa de tomate casera con ensalada Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
27 LUNES Macarrones con salsa de tomate casera Huevo revuelto con champiñones con ensalada Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	28 MARTES Puré de verduras Carrilleras de cerdo en salsa de tomate con arroz Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	29 MIÉRCOLES Judías verdes rehogadas con zanahoria Merluza en salsa con champiñones Agua - Plátano -Pan intergral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	30 JUEVES Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Pera - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	31 VIERNES Arroz con verduras Bacalao a la riojana Con tomate y pisto de pimientos Agua - Plátano - Pan 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

MENÚ ALÉRGICO A LAS LEGUMBRES*

COFURI CEIP SAN ISIDORO

ENERO 2020

			8 MIÉRCOLES Sopa casera de estrellas Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan integral - Meloc almibar E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	9 JUEVES Arroz con verduras Bacalo en salsa de tomate casera Agua - Naranja - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	10 VIERNES Brócoli rehogado con ajo Filete Ruso con rodaja de tomate natural Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
13 LUNES Espirales con tomate y queso Merluza rebozada con harina con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	14 MARTES Crema de calabaza con picatostes Magro de cerdo estofado con arroz integral Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		15 MIÉRCOLES Arroz con verduras Tortilla de Patatas con ensalada de lechuga y tomate Agua - Leche - Pera - Pan integral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	16 JUEVES Patatas guisadas con verdura Filete de Rape con ensalada Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	17 VIERNES Brócoli salteados con cebolla Jamoncitos de pollo en su jugo con patatas fritas Agua - Flan de vainilla - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
20 LUNES Puré de verduras Bacalao en salsa verde con zanahorias Agua - Leche - Naranja - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	21 MARTES Brócoli rehogado c/ zanahoria Ragout de ternera estofado con patatas fritas Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		22 MIÉRCOLES Paella de verduras Pollo al ajillo con champiñones Agua - Leche - Manzana - Pan intergral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	23 JUEVES Tallarines con verduras Tortilla francesa de calabacín con ensalada Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	24 VIERNES Arroz con verduras Merluza con salsa de tomate casera con ensalada Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
27 LUNES Macarrones con salsa de tomate casera Huevo revuelto con champiñones con ensalada Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	28 MARTES Puré de verduras Carrilleras de cerdo en salsa de tomate con arroz Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		29 MIÉRCOLES Brócoli rehogado c/ zanahoria Merluza en salsa con champiñones Agua - Plátano -Pan intergral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	30 JUEVES Sopa de cocido Verdura con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Pera - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	31 VIERNES Arroz con verduras Bacalao a la riojana Con tomate y pisto de pimientos Agua - Plátano - Pan 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

COFURI CEIP SAN ISIDORO ENERO 2020

MENÚ SIN CERDO *

			MIÉRCOLES 8 Sopa casera de estrellas Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan integral - Meloc almibar E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES 9 Lentejas con verduras Bacalo en salsa de tomate casera Agua - Naranja - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES 10 Judías verdes rehogadas con ajo Filete ruso de pollo con rodaja de tomate natural Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
LUNES 13 Espirales con tomate y queso Merluza rebozada con harina con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES 14 Crema de calabaza con picatostes Magro de ave estofado con arroz integral Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES 15 Potaje de garbanzos Tortilla de Patatas con ensalada de lechuga y tomate Agua - Leche - Pera - Pan integral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES 16 Patatas guisadas con verdura Filete de Rape con ensalada Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES 17 Guisantes salteados con cebolla Jamoncitos de pollo en su jugo con patatas fritas Agua - Flan de vainilla - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	
LUNES 20 Lentejas guisadas con verdura Bacalao en salsa verde con guisantes Agua - Leche - Naranja - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES 21 Brócoli rehogado c/ zanahoria Ragout de ternera estofado con patatas fritas Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES 22 Paella de verduras Pollo al ajillo con champiñones Agua - Leche - Manzana - Pan intergral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES 23 Tallarines con verduras Tortilla francesa de calabacín con ensalada Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES 24 Judías pintas con arroz Merluza con salsa de tomate casera con ensalada Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	
LUNES 27 Macarrones con salsa de tomate casera Huevo revuelto con champiñones con ensalada Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES 28 Puré de verduras Ragout de ternera estofado salsa de tomate con arroz Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES 29 Judías verdes rehogadas con zanahoria Merluza en salsa con champiñones Agua - Plátano -Pan intergral E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES 30 Sopa de cocido Cocido completo con ternera, pollo, repollo Agua - Pera - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES 31 Arroz con verduras Bacalao a la riojana Con tomate y pisto de pimientos Agua - Plátano - Pan 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