

# MENÚ BASAL



# COFURI

# CEIP SAN ISIDORO

# ENERO 2020

## MENÚ GASTRONÓMICO LA RIOJA DIA 31



### PRODUCTO ECOLÓGICO DIA 20 LENTEJAS

**LUNES**

**13**

**Espirales con tomate y queso**  
*Pasta with chesse au gratin*

**Merluza rebozada con harina con ensalada de lechuga y zanahoria**  
*Andalusian-style hake with lettuce and carrot salad*

**Agua - Leche - Manzana - Pan**  
Water - Milk - Apple - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
749	37,3	9,1	28,2	71,5

Cena Espinacas con pasas y piñones  
Fruta Tortilla de pavo

**MARTES**

**14**

**Crema de calabaza con picatostes**  
*Cream of pupkin soup with croutons*

**Magro de cerdo estofado con arroz integral**  
*Stuffed lean pork meat with tomato and brown rice*

**Agua - Plátano - Pan**  
Water - Banana - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
649	19,9	6,5	28,3	85,9

Cena Arroz con verdura  
Lácteo Bacalao al horno

**MIÉRCOLES**

**15**

**Potaje de garbanzos**  
*Chickpea stew*

**Tortilla de Patatas con ensalada de lechuga y tomate**  
*Spanish omelette with lettuce and tomato salad*

**Agua - Leche - Pera - Pan integral**  
Water - Milk - Pear - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
707	25	5,4	21,4	90,2

Cena Calabacines al horno  
Fruta Filete de pollo plancha y ensalada

**JUEVES**

**16**

**Patatas guisadas con verdura**  
*Stewed potatoes with vegetables*

**Filete de Rape con ensalada**  
*Monkfish steak with salad*

**Agua - Pan - Mandarina**  
Water - Tangerine - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
685	29,1	7,7	32,7	70

Cena Crema de zanahoria  
Lácteo Solomillo de pavo con verduras

**VIERNES**

**17**

**Guisantes salteados con cebolla**  
*Sauteed peas*

**Jamonicos de pollo en su jugo con patatas fritas**  
*Roast chicken with potatoes*

**Agua - Flan de vainilla - Pan**  
Water - Vanilla flan - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
749	31,2	7,5	46,1	51,8

Cena Sopa de fideos  
Fruta Salmón en papillote

**LUNES**

**20**

**Lentejas guisadas con verdura**  
*Lentil with vegetables*

**Bacalao en salsa verde con guisantes**  
*Cod in green sauce with peas*

**Agua - Leche - Naranja - Pan**  
Water - Milk - Orange - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
706	18,5	5,7	49	76,8

Cena Verduras al horno  
Fruta Tortilla de queso

**MARTES**

**21**

**Brócoli rehogado c/ zanahoria**  
*Sauteed broccoli with carrots*

**Ragout de ternera estofado con patatas fritas**  
*Beef ragu with potatoes*

**Agua - Pan - Mandarina**  
Water - Tangerine - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
700	35,9	11,1	42,2	47,2

Cena Sopa de letras  
Lácteo Ensalada con sardinillas en tomate

**MIÉRCOLES**

**22**

**Paella de verduras**  
*Vegetable paella*

**Pollo al ajillo con champiñones**  
*Garlic chicken with mushrooms*

**Agua - Leche - Manzana - Pan intergral**  
Water - Milk - Apple - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
699	24	6,5	27,9	89,4

Cena Crema de calabaza  
Fruta Tacos de atún con tomate

**JUEVES**

**23**

**Tallarines con verduras**  
*Pasta with vegetables*

**Tortilla francesa de calabacín con ensalada**  
*Zucchini omelet with lettuce and sweetcorn salad*

**Agua - Plátano - Pan**  
Water - Banana - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
683	30,2	6,9	30,6	69,1

Cena Judías verdes rehogadas  
Lácteo Lomo a la plancha con patatas

**VIERNES**

**24**

**Judías pintas con arroz**  
*Bean with rice*

**Merluza con salsa de tomate casera con ensalada**  
*Hake with tomato and spices and salad*

**Agua - Yogur - Pan**  
Water - Yogurt - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
658	27,8	8	38,6	55,5

Cena Puré de verduras  
Fruta Pollo al horno

**LUNES**

**27**

**Macarrones con salsa de tomate casera**  
*Scrambled eggs with mushrooms*

**Huevo revuelto con champiñones con ensalada**  
*Ham omelette with lettuce and sweetcorn salad*

**Agua - Leche - Manzana - Pan**  
Water - Milk - Apple - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
774	36,9	12,5	44,1	66

Cena Crema de calabacín  
Fruta Solomillo de pavo con zanahoria

**MARTES**

**28**

**Puré de verduras**  
*Vegetables cream*

**Carrilleras de cerdo en salsa de tomate con arroz**  
*Cheeks in tomato sauce with rice*

**Agua - Pan - Mandarina**  
Water - Tangerine - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
626	23	8,1	45,7	55

Cena Sopa de fideos  
Lácteo Salmón a la naranja

**MIÉRCOLES**

**29**

**Judías verdes rehogadas con zanahoria**  
*Sauteed vegetables with carrots*

**Merluza en salsa con champiñones**  
*Hake in sauce with mushrooms*

**Agua - Plátano - Pan intergral**  
Water - Banana - Bread

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
696	31,5	6,6	40,5	57,9

Cena Arroz con tomate  
Fruta Pavo a la plancha

**JUEVES**

**30**

**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

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
766	18,9	6,7	41,4	97,6

Cena Ensalada de tomate y atún al natural  
Lácteo Tortilla francesa

**VIERNES**

**31**

**Arroz con verduras**  
*Stewed potatoes with vegetables*

**Bacalao a la riojana con tomate y pisto de pimientos**  
*Rioja-style cod*

**Agua - Plátano - Pan**  
Water - Bread - Banana

E (Kcal)	Líp (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
798	26,4	6,3	94	65

Cena Brócoli rehogado  
Fruta Lomo a la plancha

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)