

<p>LUNES</p> <p>3</p> <p><b>Macarrones con tomate y queso (P.S.H)</b> Merluza a la andaluza con ensalada de remolacha</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>MARTES</p> <p>4</p> <p><b>Vichyssoise</b> Albóndigas en salsa con champiñones</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>MIÉRCOLES</p> <p>5</p> <p><b>Lentejas ECO guisadas con verduras</b> Bacalao con tomate casero y patata panadera</p> <p>Agua - Leche - Naranja - Pan Integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>JUEVES</p> <p>6</p> <p><b>Sopa de cocido (P.S.H)</b> Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>VIERNES</p> <p>7</p> <p><b>Guisantes salteados con cebolla</b> Jamoncitos de pollo con patatas fritas</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
<p>LUNES</p> <p>10</p> <p><b>Arroz con verduras</b> Bacalao al horno con limón con ensalada de maíz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>MARTES</p> <p>11</p> <p><b>Sopa de cocido (P.S.H)</b> Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>MIÉRCOLES</p> <p>12</p> <p><b>Brócoli rehogado c/ zanahoria</b> Lomo fresco en salsa con patatas fritas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan Integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>JUEVES</p> <p>13</p> <p><b>Espirales con salsa de tomate casera y atún (P.S.H)</b> Merluza en salsa de cebolla con zanahorias</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>VIERNES</p> <p>14</p> <p><b>Puré de verduras con picatostes</b> Filete de pollo con ensalada de remolacha</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
<p>LUNES</p> <p>17</p> <p><b>Espinacas rehogadas c/ zanahoria</b> Carrilleras en salsa con patatas fritas</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>MARTES</p> <p>18</p> <p><b>Puchero con verduras (garbanzos, con verduras)</b> Encebollado canario con bacalao <i>Bacalao con pisto</i></p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>MIÉRCOLES</p> <p>19</p> <p><b>Arroz con tomate casero</b> Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>JUEVES</p> <p>20</p> <p><b>Lentejas guisadas con verduras</b> Lomo fresco con patatas y rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Naranja - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>VIERNES</p> <p>21</p> <p><b>Crema de zanahorias</b> Pollo asado en su jugo con ensalada de maíz</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
<p>LUNES</p> <p>24</p> <p><b>Sopa casera de estrellas (P.S.H)</b> Ragout de ternera con verduras y patatas dado</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>MARTES</p> <p>25</p> <p><b>Judías verdes rehogadas</b> Salmón al horno en salsa con patata panadera</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>MIÉRCOLES</p> <p>26</p> <p><b>Judías pintas guisadas con verduras</b> Filete de pollo con ensalada de maíz y zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>JUEVES</p> <p>27</p> <p><b>Espirales con salsa boloñesa (P.S.H)</b> Merluza al horno con verduritas</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>VIERNES</p> <p>28</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>

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)

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

LUNES	3	<p><b>Macarrones con tomate (P.S.H)</b> Merluza a la andaluza con ensalada de remolacha</p> <p><b>Agua - Pera - Pan</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MARTES	4	<p><b>Vichyssoise sin leche</b></p> <p>Albóndigas en salsa con champiñones</p> <p><b>Agua - Plátano - Pan</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MIÉRCOLES	5	<p><b>Lentejas ECO guisadas con verduras</b></p> <p>Bacalao con tomate casero y patata panadera</p> <p><b>Agua - Naranja - Pan Integral</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	JUEVES	6	<p><b>Sopa de cocido (P.S.H)</b> Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo</p> <p><b>Agua - Pan - Mandarina</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	VIERNES	7	<p><b>Guisantes salteados con cebolla</b></p> <p>Jamoncitos de pollo con patatas fritas</p> <p><b>Agua - Pan - Mandarina</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
	10	<p><b>Arroz con verduras</b></p> <p>Bacalao al horno con limón con ensalada de maíz</p> <p><b>Agua - Pera - Pan</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		11	<p><b>Sopa de cocido (P.S.H)</b> Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo</p> <p><b>Agua - Pan - Mandarina</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		12	<p><b>Brócoli rehogado c/ zanahoria</b></p> <p>Lomo fresco en salsa con patatas fritas</p> <p><b>Agua - Manzana - Pan Integral</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		13	<p><b>Espirales con salsa de tomate casera y atún (P.S.H)</b> Merluza en salsa de cebolla con zanahorias</p> <p><b>Agua - Plátano - Pan</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		14	<p><b>Puré de verduras con picatostes</b></p> <p><b>Filete de pollo</b> con ensalada de remolacha</p> <p><b>Agua - Pan - Mandarina</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
LUNES	17	<p><b>Espinacas rehogadas c/ zanahoria</b></p> <p>Carrilleras en salsa con patatas fritas</p> <p><b>Agua - Pera - Pan</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MARTES	18	<p><b>Puchero con verduras (garbanzos, con verduras)</b> <b>Encebollado canario con bacalao</b> <i>Bacalao con pisto</i></p> <p><b>Agua - Pan - Mandarina</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MIÉRCOLES	19	<p><b>Arroz con tomate casero</b></p> <p>Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p><b>Agua - Manzana - Pan integral</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	JUEVES	20	<p><b>Lentejas guisadas con verduras</b></p> <p><b>Lomo fresco con patatas y rodajas de tomate natural</b></p> <p><b>Agua-Naranja-Pan</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	VIERNES	21	<p><b>Crema de zanahorias sin leche</b></p> <p>Pollo asado en su jugo con ensalada de maíz</p> <p><b>Agua - Plátano - Pan</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
	24	<p><b>Sopa casera de estrellas (P.S.H)</b> Ragout de ternera con verduras y patatas dado</p> <p><b>Agua - Manzana - Pan</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		25	<p><b>Judías verdes rehogadas</b></p> <p>Salmón al horno en salsa con patata panadera</p> <p><b>Agua - Pan - Mandarina</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		26	<p><b>Judías pintas guisadas con verduras</b></p> <p><b>Filete de pollo</b> con ensalada de maíz y zanahoria</p> <p><b>Agua - Pera - Pan integral</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		27	<p><b>Espirales con salsa boloñesa (P.S.H)</b> Merluza al horno con verduritas</p> <p><b>Agua - Plátano - Pan</b></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		28	<p><b>NO LECTIVO</b></p>

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)

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

LUNES	3	<p>Macarrones con tomate y queso</p> <p><b>Filete de pavo rebozado con ensalada de remolacha</b></p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MARTES	4	<p>Vichyssoise</p> <p>Albóndigas en salsa con champiñones</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MIÉRCOLES	5	<p><b>Lentejas ECO guisadas con verduras</b></p> <p><b>Huevo cocido con tomate casero y patata panadera</b></p> <p>Agua - Leche - Naranja - Pan Integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	JUEVES	6	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	VIERNES	7	<p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo con patatas fritas</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
	10	<p>Arroz con verduras</p> <p><b>Pollo al horno con limón con ensalada de maíz</b></p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		11	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		12	<p>Brócoli rehogado c/ zanahoria</p> <p>Lomo fresco en salsa con patatas fritas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan Integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		13	<p><b>Espirales con salsa de tomate casera</b></p> <p><b>Filete de pavo en salsa de cebolla con zanahorias</b></p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		14	<p>Puré de verduras con picatostes</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada de remolacha</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
LUNES	17	<p>Espinacas rehogadas c/ zanahoria</p> <p>Carrilleras en salsa con patatas fritas</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MARTES	18	<p>Puchero con verduras <i>(garbanzos, con verduras)</i></p> <p><b>Pollo con pisto</b></p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MIÉRCOLES	19	<p>Arroz con tomate casero</p> <p><b>Filete de pavo rebozado con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</b></p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	JUEVES	20	<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de patatas con rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Naranja - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	VIERNES	21	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Pollo asado en su jugo con ensalada de maíz</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
	24	<p>Sopa casera de estrellas</p> <p>Ragout de ternera con verduras y patatas dado</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		25	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p><b>Pollo al horno en salsa con patata panadera</b></p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		26	<p>Judías pintas guisadas con verduras</p> <p><b>Revuelto de huevo con queso con ensalada de maíz y zanahoria</b></p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		27	<p>Espirales con salsa boloñesa</p> <p><b>Lomo fresco en salsa con verduritas</b></p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		28	<p><b>NO LECTIVO</b></p>

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)

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

LUNES	3	<b>Macarrones con tomate</b> Merluza a la andaluza con ensalada de remolacha  <b>Agua - Pera - Pan</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES	4	<b>Vichyssoise sin leche</b> Albóndigas en salsa con champiñones  <b>Agua - Plátano - Pan</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES	5	<b>Lentejas ECO guisadas con verduras</b> Bacalao con tomate casero y patata panadera  <b>Agua - Pera - Pan</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES	6	Sopa de cocido Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo  <b>Agua - Pan - Mandarina</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES	7	Guisantes salteados con cebolla Jamoncitos de pollo con patatas fritas  <b>Agua - Pera - Pan</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
	10	Arroz con verduras Bacalao al horno con limón con ensalada de maíz  <b>Agua - Pera - Pan</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		11	Sopa de cocido Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo  <b>Agua - Pan - Mandarina</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		12	Brócoli rehogado c/ zanahoria Lomo fresco en salsa con patatas fritas  <b>Agua - Manzana - Pan</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		13	Espirales con salsa de tomate casera y atún Merluza en salsa de cebolla con zanahorias  <b>Agua - Plátano - Pan</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		14	Puré de verduras con picatostes Tortilla de calabacín con ensalada de remolacha  <b>Agua - Pan - Mandarina</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
LUNES	17	Espinacas rehogadas c/ zanahoria Carrilleras en salsa con patatas fritas  <b>Agua - Pera - Pan</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES	18	Puchero con verduras <i>(garbanzos, con verduras)</i> Encebollado canario con bacalao <i>Bacalao con pisto</i>  <b>Agua - Pan - Mandarina</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES	19	Arroz con tomate casero Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  <b>Agua - Manzana - Pan</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES	20	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patatas con rodajas de tomate natural  <b>Agua-Naranja-Pan</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES	21	<b>Crema de zanahorias sin leche</b> Pollo asado en su jugo con ensalada de maíz  <b>Agua - Plátano - Pan</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
	24	Sopa casera de estrellas Ragout de ternera con verduras y patatas dado  <b>Agua - Manzana - Pan</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		25	Judías verdes rehogadas Salmón al horno en salsa con patata panadera  <b>Agua - Pan - Mandarina</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		26	Judías pintas guisadas con verduras Revuelto de huevo con atún con ensalada de maíz y zanahoria  <b>Agua - Pera - Pan</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		27	Espirales con salsa boloñesa Merluza al horno con verduritas  <b>Agua - Plátano - Pan</b> E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		28	<b>NO LECTIVO</b>

LUNES	3 <b>Macarrones con tomate y queso (P.S.G)</b> <b>Merluza a la andaluza con harina de maíz con ensalada de remolacha</b>  Agua - Leche - Pera - <b>Pan sin gluten</b>  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES	4 <b>Vichyssoise</b> <b>Albóndigas en salsa con champiñones</b>  Agua - Plátano - <b>Pan sin gluten</b>  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES	5 <b>Lentejas ECO guisadas con verduras</b> <b>Bacalao con tomate casero y patata panadera</b>  Agua - Leche - Naranja - <b>Pan sin gluten</b>  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES	6 <b>Sopa de cocido (P.S.G)</b> <b>Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo</b>  Agua - <b>Pan sin gluten</b> - Mandarina  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES	7 <b>Guisantes salteados con cebolla</b> <b>Jamoncitos de pollo con patatas fritas</b>  Agua - <b>Pan sin gluten</b> - Mandarina  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
LUNES	10 <b>Arroz con verduras</b> <b>Bacalao al horno con limón con ensalada de maíz</b>  Agua - Leche - Pera - <b>Pan sin gluten</b>  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES	11 <b>Sopa de cocido (P.S.G)</b> <b>Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo</b>  Agua - <b>Pan sin gluten</b> - Mandarina  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES	12 <b>Brócoli rehogado c/ zanahoria</b> <b>Lomo fresco en salsa con patatas fritas</b>  Agua - Leche - Manzana - <b>Pan sin gluten</b>  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES	13 <b>Espirales con salsa de tomate casera y atún (P.S.G)</b> <b>Merluza en salsa de cebolla con zanahorias</b>  Agua - Plátano - <b>Pan sin gluten</b>  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES	14 <b>Puré de verduras</b> <b>Tortilla de calabacín con ensalada de remolacha</b>  Agua - Yogur - <b>Pan sin gluten</b>  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
LUNES	17 <b>Espinacas rehogadas c/ zanahoria</b> <b>Carrilleras en salsa con patatas fritas</b>  Agua - Leche - Pera - <b>Pan sin gluten</b>  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES	18 <b>Puchero con verduras (garbanzos, con verduras)</b> <b>Encebollado canario con bacalao Bacalao con pisto</b>  Agua - <b>Pan sin gluten</b> - Mandarina  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES	19 <b>Arroz con tomate casero</b> <b>Filete de merluza rebozado con harina de maíz con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</b>  Agua - Leche - Manzana - <b>Pan sin gluten</b>  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES	20 <b>Lentejas guisadas con verduras</b> <b>Tortilla de patatas con rodajas de tomate natural</b>  Agua-Naranja- <b>Pan sin gluten</b>  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES	21 <b>Crema de zanahorias</b> <b>Pollo asado en su jugo con ensalada de maíz</b>  Agua - Yogur - <b>Pan sin gluten</b>  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
LUNES	24 <b>Sopa casera de estrellas (P.S.G)</b> <b>Ragout de ternera con verduras y patatas dado</b>  Agua - Leche - Manzana - <b>Pan sin gluten</b>  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES	25 <b>Judías verdes rehogadas</b> <b>Salmón al horno en salsa con patata panadera</b>  Agua - <b>Pan sin gluten</b> - Mandarina  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES	26 <b>Judías pintas guisadas con verduras</b> <b>Revuelto de huevo con atún con ensalada de maíz y zanahoria</b>  Agua - Leche - Pera - <b>Pan sin gluten</b>  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES	27 <b>Espirales con salsa boloñesa (P.S.G)</b> <b>Merluza al horno con verduritas</b>  Agua - Plátano - <b>Pan sin gluten</b>  E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES	28 <b>NO LECTIVO</b>

LUNES	3	<p><b>Macarrones con tomate y queso</b></p> <p>Merluza a la andaluza con ensalada de remolacha</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MARTES	4	<p><b>Vichyssoise</b></p> <p>Albóndigas en salsa con champiñones</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MIÉRCOLES	5	<p><b>Lentejas ECO guisadas con verduras</b></p> <p>Bacalao con tomate casero y patata panadera</p> <p>Agua - Leche - Naranja - Pan Integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	JUEVES	6	<p><b>Sopa de cocido</b></p> <p>Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	VIERNES	7	<p><b>Guisantes salteados con cebolla</b></p> <p>Jamoncitos de pollo con patatas fritas</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
	10	<p><b>Arroz con verduras</b></p> <p>Bacalao al horno con limón con ensalada de maíz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		11	<p><b>Sopa de cocido</b></p> <p>Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		12	<p><b>Brócoli rehogado c/ zanahoria</b></p> <p>Lomo fresco en salsa con patatas fritas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan Integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		13	<p><b>Espirales con salsa de tomate casera y atún</b></p> <p>Merluza en salsa de cebolla con zanahorias</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		14	<p><b>Puré de verduras con picatostes</b></p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada de remolacha</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
LUNES	17	<p><b>Espinacas rehogadas c/ zanahoria</b></p> <p>Carrilleras en salsa con patatas fritas</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MARTES	18	<p><b>Puchero con verduras</b> <i>(garbanzos, con verduras)</i></p> <p><b>Encebollado canario con bacalao</b> <i>Bacalao con pisto</i></p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MIÉRCOLES	19	<p><b>Arroz con tomate casero</b></p> <p>Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	JUEVES	20	<p><b>Lentejas guisadas con verduras</b></p> <p>Tortilla de patatas con rodajas de tomate natural</p> <p>Agua-Naranja-Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	VIERNES	21	<p><b>Crema de zanahorias</b></p> <p>Pollo asado en su jugo con ensalada de maíz</p> <p>Agua-Yogur-Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
	24	<p><b>Sopa casera de estrellas</b></p> <p>Ragout de ternera con verduras y patatas dado</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		25	<p><b>Judías verdes rehogadas</b></p> <p>Salmón al horno en salsa con patata panadera</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		26	<p><b>Judías pintas guisadas con verduras</b></p> <p>Revuelto de huevo con atún con ensalada de maíz y zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		27	<p><b>Espirales con salsa boloñesa</b></p> <p>Merluza al horno con verduritas</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		28	<p><b>NO LECTIVO</b></p>

LUNES	3	<p>Macarrones con tomate y queso</p> <p>Merluza a la andaluza con ensalada de remolacha</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MARTES	4	<p>Vichyssoise</p> <p>Albóndigas en salsa con champiñones</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MIÉRCOLES	5	<p>Arroz con verduras</p> <p>Bacalao con tomate casero y patata panadera</p> <p>Agua - Leche - Naranja - Pan Integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	JUEVES	6	<p>Sopa de cocido</p> <p>Verdura con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	VIERNES	7	<p>Brócoli salteado con cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo con patatas fritas</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
	10	<p>Arroz con verduras</p> <p>Bacalao al horno con limón con ensalada de maíz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		11	<p>Sopa de cocido</p> <p>Verdura con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		12	<p>Brócoli rehogado c/ zanahoria</p> <p>Lomo fresco en salsa con patatas fritas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan Integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		13	<p>Espirales con salsa de tomate casera y atún</p> <p>Merluza en salsa de cebolla con zanahorias</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		14	<p>Puré de verduras con picatostes</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada de remolacha</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
LUNES	17	<p>Espinacas rehogadas c/ zanahoria</p> <p>Carrilleras en salsa con patatas fritas</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MARTES	18	<p>Puchero de verduras</p> <p>Verduras cocidas rehogadas</p> <p>Encebollado canario con bacalao</p> <p>Bacalao con pisto</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MIÉRCOLES	19	<p>Arroz con tomate casero</p> <p>Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	JUEVES	20	<p>Puré de verduras</p> <p>Tortilla de patatas con rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Naranja - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	VIERNES	21	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Pollo asado en su jugo con ensalada de maíz</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
	24	<p>Sopa casera de estrellas</p> <p>Ragout de ternera con verduras y patatas dado</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		25	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Salmón al horno en salsa con patata panadera</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		26	<p>Arroz con verduras</p> <p>Revuelto de huevo con atún con ensalada de maíz y zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		27	<p>Espirales con salsa boloñesa</p> <p>Merluza al horno con verduritas</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		28	<p>NO LECTIVO</p>

LUNES	3	Macarrones con tomate y queso Merluza a la andaluza con ensalada de remolacha Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES	4	Vichyssoise Albóndigas de pollo en salsa con champiñones Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES	5	Lentejas ECO guisadas con verduras Bacalao con tomate casero y patata panadera Agua - Leche - Naranja - Pan Integral E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES	6	Sopa de cocido Cocido completo con ternera, pollo y repollo Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES	7	Guisantes salteados con cebolla Jamoncitos de pollo con patatas fritas Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
	10	Arroz con verduras Bacalao al horno con limón con ensalada de maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		11	Sopa de cocido Cocido completo con ternera, pollo y repollo Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		12	Brócoli rehogado c/ zanahoria Pollo en salsa con patatas fritas Agua - Leche - Manzana - Pan Integral E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		13	Espirales con salsa de tomate casera y atún Merluza en salsa de cebolla con zanahorias Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		14	Puré de verduras con picatostes Tortilla de calabacín con ensalada de remolacha Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
LUNES	17	Espinacas rehogadas c/ zanahoria Pollo en salsa con patatas fritas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MARTES	18	Puchero con verduras (garbanzos, con verduras) Encebollado canario con bacalao Bacalao con pisto Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	MIÉRCOLES	19	Arroz con tomate casero Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan integral E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	JUEVES	20	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patatas con rodajas de tomate natural Agua - Naranja - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	VIERNES	21	Crema de zanahorias Pollo asado en su jugo con ensalada de maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
	24	Sopa casera de estrellas Ragout de ternera con verduras y patatas dado Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		25	Judías verdes rehogadas Salmón al horno en salsa con patata panadera Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		26	Judías pintas guisadas con verduras Revuelto de huevo con atún con ensalada de maíz y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan integral E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		27	Espirales con salsa boloñesa de pollo Merluza al horno con verduritas Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		28	NO LECTIVO

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)

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