

MENÚ SIN HUEVO*

COFURI

CEIP SAN ISIDORO

MARZO

2020

MARTES

Macarrones con tomate y queso (P.S.H)

Pechuga de pollo enharinada con ensalada de aceitunas

Agua - Manzana - Pan

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

MIÉRCOLES

Brócoli salteado con ajo

Bacalao en salsa de champiñones con patatas fritas

Agua - Leche - Pera - Pan integral

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

JUEVES

Sopa de cocido (P.S.H)

Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo

Agua - Yogur - Pan

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

VIERNES

Paella de verduras

Filete de pavo con ensalada de tomate

Agua - Plátano - Pan

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

LUNES

Judías pintas con verdura
Merluza con tomate casero y patatas panaderas

Agua - Leche - Naranja - Pan

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

MARTES

Guisantes rehogados con cebolla
Ragout de ternera estofado con arroz integral

Agua - Plátano - Pan

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

MIÉRCOLES

Patatas guisadas con verdura
Salmón al horno con ensalada de tomate

Agua - Leche - Pera - Pan integral

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

JUEVES

Crema de calabacín con picatostes
Jamoncitos de pollo con ensalada de zanahoria y maíz

Agua - Pan - Mandarina

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

VIERNES

Espirales con boloñesa casera (P.S.H)
Filete de lomo fresco con ensalada de aceitunas

Agua - Flan de vainilla - Pan

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

LUNES

Arroz con tomate casero
Merluza al ajillo con ensalada de remolacha

Agua - Leche - Pera - Pan

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

MARTES

Sopa de cocido (P.S.H)
Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo

Agua - Pan - Mandarina

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

MIÉRCOLES

Judías verdes rehogadas con zanahoria
Pollo asado con ensalada de maíz

Agua - Leche - Manzana - Pan integral

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

JUEVES

Judías pintas con verdura
Lomo fresco con patatas con rodajas de tomate

Agua - Plátano - Pan

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

VIERNES

Crema de verduras
Bacalao rebozado ensalada de de zanahoria

Agua - Yogur - Pan

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

LUNES

Espaguetis con tomate y atún (P.S.H)
Merluza en salsa de cebolla con zanahoria

Agua - Leche - Manzana - Pan

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

MARTES

Judías blancas guisadas con verduras
Filete de pollo con ensalada

Agua - Pan - Mandarina

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

MIÉRCOLES

Brócoli salteado con ajo
Magro de cerdo estofado con patatas

Agua - Leche - Pera - Pan integral

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

JUEVES

Potaje de garbanzos con espinacas
Salmón al horno con ensalada de tomate y aceitunas

Agua - Pan - Mandarina

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

VIERNES

Sopa de picadillo sin huevo cocido
Carrilleras de cerdo guisadas con verduras

Agua - Flan de vainilla - Pan

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

LUNES

Arroz con zanahoria y maíz
Bacalao con salsa de mantequilla y limón con verduras

Agua - Leche - Manzana - Pan

E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

MARTES

Lentejas con verdura
Pollo en salsa con verduras y atún

Agua - Pan - Naranja

E (Kcal) Lip (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 utilizadas en este menú llevan excluidos los ingredientes arriba especificados.

MENÚ ALÉRGICO A LA LECHE Y AL HUEVO*

COFURI

CEIP SAN ISIDORO

MARZO 2020

	3 MARTES	<p>Macarrones con tomate (P.S.H) Pechuga de pollo enharinada con ensalada de aceitunas</p> <p>Agua - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	4 MIÉRCOLES	<p>Brócoli salteado con ajo Bacalao en salsa de champiñones con patatas fritas</p> <p>Agua - Pera - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	5 JUEVES	<p>Sopa de cocido (P.S.H) 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>	6 VIERNES	<p>Paella de verduras Filete de pavo con ensalada de tomate</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		
9 LUNES		<p>Judías pintas con verdura Merluza con tomate casero y patatas panaderas</p> <p>Agua - Naranja - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	10 MARTES	<p>Guisantes rehogados con cebolla Ragout de ternera estofado con arroz integral</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	11 MIÉRCOLES	<p>Patatas guisadas con verdura Salmón al horno con ensalada de tomate</p> <p>Agua - Pera - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	12 JUEVES	<p>Crema de calabacín con picatostes Jamonicos de pollo con ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	13 VIERNES	<p>Espirales con boloñesa casera (P.S.H) Filete de lomo fresco con ensalada de aceitunas</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
16 LUNES		<p>Arroz con tomate casero Merluza al ajillo con ensalada de remolacha</p> <p>Agua - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	17 MARTES	<p>Sopa de cocido (P.S.H) 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>	18 MIÉRCOLES	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria Pollo asado con ensalada de maíz</p> <p>Agua - Manzana - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	19 JUEVES	<p>Judías pintas con verdura Lomo fresco con patatas con rodajas de tomate</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	20 VIERNES	<p>Crema de verduras Bacalao rebozado ensalada de de zanahoria</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
23 LUNES		<p>Espaguetis con tomate y atún (P.S.H) Merluza en salsa de cebolla con zanahoria</p> <p>Agua - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	24 MARTES	<p>Judías blancas guisadas con verduras Filete de pollo con ensalada</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	25 MIÉRCOLES	<p>Brócoli salteado con ajo Magro de cerdo estofado con patatas</p> <p>Agua - Pera - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	26 JUEVES	<p>Potaje de garbanzos con espinacas Salmón al horno con ensalada de tomate y aceitunas</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	27 VIERNES	<p>Sopa de picadillo sin huevo cocido Carrilleras de cerdo guisadas con verduras</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
30 LUNES		<p>Arroz con zanahoria y maíz Bacalao con salsa de aceite de oliva y limón con verduras</p> <p>Agua - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	31 MARTES	<p>Lentejas con verdura Pollo en salsa con verduras y atún</p> <p>Agua - Pan - Naranja</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</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

* Las recetas utilizadas en este menú llevan excluidos los ingredientes arriba especificados.

MENÚ SIN PESCADO*

COFURI

CEIP SAN ISIDORO

MARZO

2020

	3	4	5	6
	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Macarrones con tomate y queso	Brócoli salteado con ajo	Sopa de cocido	Paella de verduras
	Pechuga de pollo empanada con ensalada de aceitunas	Lomo en salsa de champiñones con patatas fritas	Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo	Tortilla de espinacas con ensalada de tomate
	Agua - Manzana - Pan	Agua - Leche - Pera - Pan integral	Agua - Yogur - Pan	Agua - Plátano - Pan
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
9	10	11	12	13
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Judías pintas con verdura	Guisantes rehogados con cebolla	Patatas guisadas con verdura	Crema de calabacín con picatostes	Espirales con boloñesa casera
Pollo con tomate casero y patatas panaderas	Ragout de ternera estofado con arroz integral	Lomo al horno con ensalada de tomate	Jamoncitos de pollo con ensalada de zanahoria y maíz	Tortilla francesa de queso con ensalada de aceitunas
Agua - Leche - Naranja - Pan	Agua - Plátano - Pan	Agua - Leche - Pera - Pan integral	Agua - Pan - Mandarina	Agua - Flan de vainilla - Pan
E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
16	17	18	19	20
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz con tomate casero	Sopa de cocido	Judías verdes rehogadas con zanahoria	Judías pintas con verdura	Crema de verduras
Pollo al ajillo con ensalada de remolacha	Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo	Pollo asado con ensalada de maíz	Tortilla de patata con rodajas de tomate	Lomo rebozado ensalada de de zanahoria
Agua - Leche - Pera - Pan	Agua - Pan - Mandarina	Agua - Leche - Manzana -Pan integral	Agua - Plátano - Pan	Agua - Yogur - Pan
E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
23	24	25	26	27
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis con tomate	Judías blancas guisadas con verduras	Brócoli salteado con ajo	Potaje de garbanzos con espinacas	Sopa de picadillo
Pollo en salsa de cebolla con zanahoria	Tortilla de espinacas con ensalada	Magro de cerdo estofado con patatas	Pavo al horno con ensalada de tomate y aceitunas	Carrilleras de cerdo guisadas con verduras
Agua - Leche - Manzana - Pan	Agua - Pan - Mandarina	Agua - Leche - Pera - Pan integral	Agua - Pan - Mandarina	Agua - Flan de vainilla - Pan
E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
30	31			
LUNES	MARTES			
Arroz con zanahoria, maíz y tortilla	Lentejas con verdura			
Pollo con salsa de mantequilla y limón con verduras	Revuelto de huevo con verduras y atún			
Agua - Leche - Manzana - Pan	Agua - Pan - Naranja			
E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	E (Kcal) Lip (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 utilizadas en este menú llevan excluidos los ingredientes arriba especificados.

MENÚ SIN LACTEOS NI TRAZAS, MELOCOTÓN NI CACAHUETES*

COFURI

CEIP SAN ISIDORO

MARZO 2020

	<p>3</p> <p>MARTES</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ensalada de aceitunas</p> <p>Agua - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>4</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Brócoli salteado con ajo</p> <p>Bacalao en salsa de champiñones con patatas fritas</p> <p>Agua - Pera - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>5</p> <p>JUEVES</p> <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>	<p>6</p> <p>VIERNES</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Tortilla de espinacas con ensalada de tomate</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
<p>9</p> <p>LUNES</p> <p>Judías pintas con verdura</p> <p>Merluza con tomate casero y patatas panaderas</p> <p>Agua - Naranja - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>10</p> <p>MARTES</p> <p>Guisantes rehogados con cebolla</p> <p>Ragout de ternera estofado con arroz integral</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>11</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Patatas guisadas con verdura</p> <p>Salmón al horno con ensalada de tomate</p> <p>Agua - Pera - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>12</p> <p>JUEVES</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Jamonicitos de pollo con ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>13</p> <p>VIERNES</p> <p>Espirales con boloñesa casera</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de aceitunas</p> <p>Agua - Flan de vainilla - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
<p>16</p> <p>LUNES</p> <p>Arroz con tomate casero</p> <p>Merluza al ajillo con ensalada de remolacha</p> <p>Agua - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>17</p> <p>MARTES</p> <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>	<p>18</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahoria</p> <p>Pollo asado con ensalada de maíz</p> <p>Agua - Manzana - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>19</p> <p>JUEVES</p> <p>Judías pintas con verdura</p> <p>Tortilla de patata con rodajas de tomate</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>20</p> <p>VIERNES</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Bacalao rebozado ensalada de de zanahoria</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
<p>23</p> <p>LUNES</p> <p>Espaguetis con tomate y atún</p> <p>Merluza en salsa de cebolla con zanahoria</p> <p>Agua - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>24</p> <p>MARTES</p> <p>Judías blancas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de espinacas con ensalada</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>25</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Brócoli salteado con ajo</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas</p> <p>Agua - Pera - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>26</p> <p>JUEVES</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Salmón al horno con ensalada de tomate y aceitunas</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>27</p> <p>VIERNES</p> <p>Sopa de picadillo</p> <p>Carrilleras de cerdo guisadas con verduras</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
<p>30</p> <p>LUNES</p> <p>Arroz con zanahoria, maíz y tortilla</p> <p>Bacalao con salsa de aceite de oliva y limón con verduras</p> <p>Agua - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	<p>31</p> <p>MARTES</p> <p>Lentejas con verdura</p> <p>Revuelto de huevo con verduras y atún</p> <p>Agua - Pan - Naranja</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</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

* Las recetas utilizadas en este menú llevan excluidos los ingredientes arriba especificados.

MENÚ CELÍACO Y ALÉRGICO AL CACAHUETE*

COFURI

CEIP SAN ISIDORO

MARZO

2020

	3 MARTES	<p>Macarrones con tomate y queso (P.S.G)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de aceitunas</p> <p>Agua - Manzana - Pan sin gluten</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	4 MIÉRCOLES	<p>Brócoli salteado con ajo</p> <p>Bacalao en salsa de champiñones con patatas fritas</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan sin gluten</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	5 JUEVES	<p>Sopa de cocido (P.S.G)</p> <p>Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo</p> <p>Agua - Yogur - Pan sin gluten</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	6 VIERNES	<p>Paella de verduras</p> <p>Tortilla de espinacas con ensalada de tomate</p> <p>Agua - Plátano - Pan sin gluten</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>		
LUNES	9 MARTES	<p>Judías pintas con verdura</p> <p>Merluza con tomate casero y patatas panaderas</p> <p>Agua - Leche - Naranja - Pan sin gluten</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	10 MARTES	<p>Guisantes rehogados con cebolla</p> <p>Ragout de ternera estofado con arroz integral</p> <p>Agua - Plátano - Pan sin gluten</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	11 MIÉRCOLES	<p>Patatas guisadas con verdura</p> <p>Salmón al horno con ensalada de tomate</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan sin gluten</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	12 JUEVES	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo con ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>Agua - Pan sin gluten - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	13 VIERNES	<p>Espirales con boloñesa casera (P.S.G)</p> <p>Tortilla francesa de queso con ensalada de aceitunas</p> <p>Agua - Flan de vainilla - Pan sin gluten</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
LUNES	16 MARTES	<p>Arroz con tomate casero</p> <p>Merluza al ajillo con ensalada de remolacha</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan sin gluten</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	17 MARTES	<p>Sopa de cocido (P.S.G)</p> <p>Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo</p> <p>Agua - Pan sin gluten - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	18 MIÉRCOLES	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria</p> <p>Pollo asado con ensalada de maíz</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan sin gluten</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	19 JUEVES	<p>Judías pintas con verdura</p> <p>Tortilla de patata con rodajas de tomate</p> <p>Agua - Plátano - Pan sin gluten</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	20 VIERNES	<p>Crema de verduras</p> <p>Bacalao al horno ensalada de de zanahoria</p> <p>Agua - Yogur - Pan sin gluten</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
LUNES	23 MARTES	<p>Espaguetis con tomate y atún (P.S.G)</p> <p>Merluza en salsa de cebolla con zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan sin gluten</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	24 MARTES	<p>Judías blancas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de espinacas con ensalada</p> <p>Agua - Pan sin gluten - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	25 MIÉRCOLES	<p>Brócoli salteado con ajo</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan sin gluten</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	26 JUEVES	<p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Salmón al horno con ensalada de tomate y aceitunas</p> <p>Agua - Pan sin gluten - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	27 VIERNES	<p>Sopa de picadillo</p> <p>Carrilleras de cerdo guisadas con verduras</p> <p>Agua - Flan de vainilla - Pan sin gluten</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
LUNES	30 MARTES	<p>Arroz con zanahoria, maíz y tortilla</p> <p>Bacalao con salsa de mantequilla y limón con verduras</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan sin gluten</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	31 MARTES	<p>Lentejas con verdura</p> <p>Revuelto de huevo con verduras y atún</p> <p>Agua - Pan sin gluten - Naranja</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</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

* Las recetas utilizadas en este menú llevan excluidos los ingredientes arriba especificados.

Todas las harinas y los panes utilizados son especiales exentos de gluten

MENÚ ALÉRGICO AL ANACARDO Y AL PISTACHO *

COFURI

CEIP SAN ISIDORO

MARZO 2020

		3	Macarrones con tomate y queso	4	Brócoli salteado con ajo	5	Sopa de cocido	6	Paella de verduras
		MARTES	Pechuga de pollo empanada con ensalada de aceitunas	MIÉRCOLES	Bacalao en salsa de champiñones con patatas fritas	JUEVES	Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo	VIERNES	Tortilla de espinacas con ensalada de tomate
			Agua - Manzana - Pan		Agua - Leche - Pera - Pan integral		Agua - Yogur - Pan		Agua - Plátano - Pan
			E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
9	Judías pintas con verdura	10	Guisantes rehogados con cebolla	11	Patatas guisadas con verdura	12	Crema de calabacín con picatostes	13	Espirales con boloñesa casera
LUNES	Merluza con tomate casero y patatas panaderas	MARTES	Ragout de ternera estofado con arroz integral	MIÉRCOLES	Salmón al horno con ensalada de tomate	JUEVES	Jamoncitos de pollo con ensalada de zanahoria y maíz	VIERNES	Tortilla francesa de queso con ensalada de aceitunas
	Agua - Leche - Naranja - Pan		Agua - Plátano - Pan		Agua - Leche - Pera - Pan integral		Agua - Pan - Mandarina		Agua - Flan de vainilla - Pan
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
16	Arroz con tomate casero	17	Sopa de cocido	18	Judías verdes rehogadas con zanahoria	19	Judías pintas con verdura	20	Crema de verduras
LUNES	Merluza al ajillo con ensalada de remolacha	MARTES	Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo	MIÉRCOLES	Pollo asado con ensalada de maíz	JUEVES	Tortilla de patata con rodajas de tomate	VIERNES	Bacalao rebozado ensalada de de zanahoria
	Agua - Leche - Pera - Pan		Agua - Pan - Mandarina		Agua - Leche - Manzana -Pan integral		Agua - Plátano - Pan		Agua - Yogur - Pan
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
23	Espaguetis con tomate y atún	24	Judías blancas guisadas con verduras	25	Brócoli salteado con ajo	26	Potaje de garbanzos con espinacas	27	Sopa de picadillo
LUNES	Merluza en salsa de cebolla con zanahoria	MARTES	Tortilla de espinacas con ensalada	MIÉRCOLES	Magro de cerdo estofado con patatas	JUEVES	Salmón al horno con ensalada de tomate y aceitunas	VIERNES	Carrilleras de cerdo guisadas con verduras
	Agua - Leche - Manzana - Pan		Agua - Pan - Mandarina		Agua - Leche - Pera - Pan integral		Agua - Pan - Mandarina		Agua - Flan de vainilla - Pan
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
30	Arroz con zanahoria, maíz y tortilla	31	Lentejas con verdura						
LUNES	Bacalao con salsa de mantequilla y limón con verduras	MARTES	Revuelto de huevo con verduras y atún						
	Agua - Leche - Manzana - Pan		Agua - Pan - Naranja						
	E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)		E (Kcal) Lip (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 utilizadas en este menú llevan excluidos los ingredientes arriba especificados.

MENÚ ALÉRGICO A LAS LEGUMBRES*

COFURI

CEIP SAN ISIDORO

MARZO 2020

	3	<p>Macarrones con tomate y queso</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ensalada de aceitunas</p> <p>Agua - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	4	<p>Brócoli salteado con ajo</p> <p>Bacalao en salsa de champiñones con patatas fritas</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	5	<p>Sopa de cocido</p> <p>Verduras con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	6	<p>Paella de verduras</p> <p>Tortilla de espinacas con ensalada de tomate</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>						
LUNES	9	<p>Arroz con verdura</p> <p>Merluza con tomate casero y patatas panaderas</p> <p>Agua - Leche - Naranja - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MARTES	10	<p>Brócoli rehogado con cebolla</p> <p>Ragout de ternera estofado con arroz integral</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MÍRCOLES	11	<p>Patatas guisadas con verdura</p> <p>Salmón al horno con ensalada de tomate</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	JUEVES	12	<p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Jamoncitos de pollo con ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	VIERNES	13	<p>Espirales con boloñesa casera</p> <p>Tortilla francesa de queso con ensalada de aceitunas</p> <p>Agua - Flan de vainilla - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
LUNES	16	<p>Arroz con tomate casero</p> <p>Merluza al ajillo con ensalada de remolacha</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MARTES	17	<p>Sopa de cocido</p> <p>Verduras 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>	MÍRCOLES	18	<p>Brócoli rehogado con zanahoria</p> <p>Pollo asado con ensalada de maíz</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	JUEVES	19	<p>Arroz con verdura</p> <p>Tortilla de patata con rodajas de tomate</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	VIERNES	20	<p>Crema de verduras</p> <p>Bacalao rebozado ensalada de de zanahoria</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
LUNES	23	<p>Espaguetis con tomate y atún</p> <p>Merluza en salsa de cebolla con zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MARTES	24	<p>Arroz con tomate casero</p> <p>Tortilla de espinacas con ensalada</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MÍRCOLES	25	<p>Brócoli salteado con ajo</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan integral</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	JUEVES	26	<p>Puré de verduras</p> <p>Salmón al horno con ensalada de tomate y aceitunas</p> <p>Agua - Pan - Mandarina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	VIERNES	27	<p>Sopa de picadillo</p> <p>Carrilleras de cerdo guisadas con verduras</p> <p>Agua - Flan de vainilla - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>
LUNES	30	<p>Arroz con zanahoria, maíz y tortilla</p> <p>Bacalao con salsa de mantequilla y limón con verduras</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p>	MARTES	31	<p>Puré de verduras</p> <p>Revuelto de huevo con verduras y atún</p> <p>Agua - Pan - Naranja</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</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

* Las recetas utilizadas en este menú llevan excluidos los ingredientes arriba especificados.

MENÚ SIN CERDO*

COFURI

CEIP SAN ISIDORO

MARZO

2020

	3 MARTES	Macarrones con tomate y queso Pechuga de pollo empanada con ensalada de aceitunas Agua - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	4 MIÉRCOLES	Brócoli salteado con ajo Bacalao en salsa de champiñones con patatas fritas Agua - Leche - Pera - Pan integral E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	5 JUEVES	Sopa de cocido Cocido completo con ternera, pollo y repollo Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	6 VIERNES	Paella de verduras Tortilla de espinacas con ensalada de tomate Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
9 LUNES	10 MARTES	Judías pintas con verdura Merluza con tomate casero y patatas panaderas Agua - Leche - Naranja - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	11 MIÉRCOLES	Patatas guisadas con verdura Salmón al horno con ensalada de tomate Agua - Leche - Pera - Pan integral E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	12 JUEVES	Crema de calabacín con picatostes Jamoncitos de pollo con ensalada de zanahoria y maíz Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	13 VIERNES	Espirales con boloñesa casera de pollo Tortilla francesa de queso con ensalada de aceitunas Agua - Flan de vainilla - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
16 LUNES	17 MARTES	Arroz con tomate casero Merluza al ajillo con ensalada de remolacha Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	18 MIÉRCOLES	Judías verdes rehogadas con zanahoria Pollo asado con ensalada de maíz Agua - Leche - Manzana - Pan integral E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	19 JUEVES	Judías pintas con verdura Tortilla de patata con rodajas de tomate Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	20 VIERNES	Crema de verduras Bacalao rebozado ensalada de de zanahoria Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
23 LUNES	24 MARTES	Espaguetis con tomate y atún Merluza en salsa de cebolla con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	25 MIÉRCOLES	Brócoli salteado con ajo Magro de ave estofado con patatas Agua - Leche - Pera - Pan integral E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	26 JUEVES	Potaje de garbanzos con espinacas Salmón al horno con ensalada de tomate y aceitunas Agua - Pan - Mandarina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	27 VIERNES	Sopa de picadillo sin jamón Ragout de ternera estofado con verduras Agua - Flan de vainilla - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)
30 LUNES	31 MARTES	Arroz con zanahoria, maíz y tortilla Bacalao con salsa de mantequilla y limón con verduras Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (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 utilizadas en este menú llevan excluidos los ingredientes arriba especificados.