

MENÚ BASAL



COFURI

CEIP SAN ISIDORO

MARZO

2020

	3 MARTES	4 MIÉRCOLES	5 JUEVES	6 VIERNES	
	<p>Macarrones con tomate y queso <i>Macaroni with tomato sauce and cheese</i> Pechuga de pollo empanada con ensalada de aceitunas <i>Breaded chicken fillet with salad</i></p> <p>Agua - Manzana - Pan <i>Water - Apple - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 724 37,6 11,4 29 64,8</p> <p>Cena Meneestra de verduras Lácteo Tortilla de queso con tomate natural</p>	<p>Brócoli salteado con ajo <i>Sauteed broccoli with garlic</i> Bacalao en salsa de champiñones con patatas fritas <i>Cod in mushroom sauce with potatoes</i></p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan integral <i>Water - Milk - Pear - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 636 27,8 6,1 36,8 56,8</p> <p>Cena Sopa de fideos Fruta Ciinta de lomo con zanahorias</p>	<p>Sopa de cocido <i>Meat broth with noodles</i> Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo <i>Madrid-style stew with beef, chicken, chorizo pork sausage, bacon and cabbage</i></p> <p>Agua - Yogur - Pan <i>Water - Yogur - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 758 27 11,1 37,5 86,2</p> <p>Cena Verduras al horno Lácteo Merluza en salsa de cebolla</p>	<p>Paella de verduras <i>Vegetable Paella</i> Tortilla de espinacas con ensalada de tomate <i>Spinach Tortilla with tomato salad</i></p> <p>Agua - Plátano - Pan <i>Water - Banana - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 643 22,2 4,6 18,7 88,8</p> <p>Cena Ensalada con queso fresco Fruta Pollo a la plancha con brócoli</p>	
9 LUNES	<p>Judías pintas con verdura <i>Black beans with vegetables</i> Merluza con tomate casero y patatas panaderas <i>Baked hake with tomato sauce and potatoes</i></p> <p>Agua - Leche - Naranja - Pan <i>Water - Milk - Apple - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 18,8 4,7 31,1 76,2</p> <p>Cena Espinacas rehogadas con ajo y pimentón Fruta Huevos rellenos de atún</p>	<p>Guisantes rehogados con cebolla <i>Fried peas with onion</i> Ragout de ternera estofado con arroz integral <i>Beef Ragout Stew with integral rice</i></p> <p>Agua - Plátano - Pan <i>Water - Banana - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 770 27,4 6,3 39,9 84,2</p> <p>Cena Ensalada de pasta integral Lácteo Bacalao con pimientos rojos</p>	<p>Patatas guisadas con verdura <i>Stewed potatoes with vegetables</i> Salmón al horno con ensalada de tomate <i>Baked salmon with tomato salad</i></p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan integral <i>Water - Milk - Pear - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 685 28,8 7,6 51,3 58,9</p> <p>Cena Brócoli rehogado con jamón Fruta Filete de pavo con zanahorias baby</p>	<p>Crema de calabacín con picatostes <i>Zucchini cream with croutons</i> Jamonicitos de pollo con ensalada de zanahoria y maíz <i>Baked Chicken with carrot and corn salad</i></p> <p>Agua - Pan - Mandarina <i>Water - Bread - Tangerine</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 637 36 9,8 32,3 50,5</p> <p>Cena Guisantes con jamón Lácteo Lomo a la plancha con patatas</p>	<p>Espirales con boloñesa casera <i>Bolognese spirals</i> Tortilla francesa de queso con ensalada de aceitunas <i>French Cheese Omelette with olive salad</i></p> <p>Agua - Flan de vainilla - Pan <i>Water - Vanilla flan - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 703 39,5 13,3 34 60,7</p> <p>Cena Arroz tres delicias Fruta Pollo al ajillo con zanahoria</p>
16 LUNES	<p>Arroz con tomate casero <i>Rice with tomato sauce</i> Merluza al ajillo con ensalada de remolacha <i>Hake with garlic with beetroot salad</i></p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan <i>Water - Milk - Pear - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 646 34,8 5,5 33,7 54,2</p> <p>Cena Crema de calabaza Fruta Tostas integrales de aguacate</p>	<p>Sopa de cocido <i>Meat broth with noodles</i> Cocido completo con ternera, pollo, chorizo, tocino y repollo <i>Madrid-style stew with beef, chicken, chorizo pork sausage, bacon and cabbage</i></p> <p>Agua - Pan - Mandarina <i>Water - Bread - Tangerine</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 30,1 11,2 36,4 68,3</p> <p>Cena Ensalada de espinacas y rulo de cabra Lácteo Salmón en papillote</p>	<p>Judías verdes rehogadas con zanahoria <i>Sauteed green beans with carrot</i> Pollo asado con ensalada de maíz <i>Roast chicken in its juice with corn salad</i></p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan integral <i>Water - Milk - Apple - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 655 31,4 8,4 35,4 54,4</p> <p>Cena Sopa de estrellas Fruta Tortilla de pavo con ensalada</p>	<p>Judías pintas con verdura <i>Black beans with vegetables</i> Tortilla de patata con rodajas de tomate <i>Potato omelette with tomato slices</i></p> <p>Agua - Plátano - Pan <i>Water - Banana - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 758 23,5 4,9 43 83,7</p> <p>Cena Alcachofas rehogadas con jamón Lácteo Filete de pollo em panado con champi</p>	<p>Crema de verduras <i>Cream with vegetables</i> Bacalao rebozado ensalada de zanahoria <i>Battered cod with carrot salad</i></p> <p>Agua - Yogur - Pan <i>Water - Yogur - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 700 29,5 7,7 23,3 81,4</p> <p>Cena Asado de calabacín y berenjena Fruta Merluza a la mostaza</p>
23 LUNES	<p>Espaguetis con tomate y atún <i>Spaghetti with tomato and tuna</i> Merluza en salsa de cebolla con zanahoria <i>Baked hake with carrot</i></p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan <i>Water - Milk - Apple - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 750 29,6 9,8 32,6 83,8</p> <p>Cena Coliflor rehogada con ajo Fruta Bacalao a la portuguesa</p>	<p>Judías blancas guisadas con verduras <i>White beans with vegetables</i> Tortilla de espinacas con ensalada <i>Spinach Tortilla with salad</i></p> <p>Agua - Pan - Mandarina <i>Water - Bread - Tangerine</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 679 19,5 4,6 52,4 62,4</p> <p>Cena Ensalada completa con taquitos de queso Lácteo Brochetas de pollo y calabacín</p>	<p>Brócoli salteado con ajo <i>Sautéed broccoli with garlic</i> Magro de cerdo estofado con patatas <i>Braised lean pork with potatoes</i></p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan integral <i>Water - Milk - Pear - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 31,3 7,7 31,2 49,6</p> <p>Cena Arroz con verdura Fruta Lomo fresco con ensalada</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas <i>Chickpea stew with spinach</i> Salmón al horno con ensalada de tomate y aceitunas <i>Baked salmon with tomato salad and olives</i></p> <p>Agua - Pan - Mandarina <i>Water - Bread - Tangerine</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 719 27,1 5,4 40,2 71,6</p> <p>Cena Champiñones rehogados Lácteo Merluza a la andaluza con ensalada</p>	<p>Sopa de picadillo <i>Picadillo soup</i> Carrilleras de cerdo guisadas con verduras <i>Stewed pork cheeks with vegetables</i></p> <p>Agua - Flan de vainilla - Pan <i>Water - Vanilla flan - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 720 31,4 11 59 58</p> <p>Cena Crema de calabacín Fruta Tortilla de patatas</p>
30 LUNES	<p>Arroz con zanahoria, maíz y tortilla <i>Rice with carrot, corn and tortilla</i> Bacalao con salsa de mantequilla y limón con verduras <i>Cod with butter sauce and lemon with vegetables</i></p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan <i>Water - Milk - Apple - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 751 22,5 6,9 35,1 99,2</p> <p>Cena Ensalada tipo César Lácteo Salchichas de pavo con tomate</p>	<p>Lentejas con verdura <i>Rice with vegetables</i> Revuelto de huevo con verduras y atún <i>Tuna Tortilla with carrot and corn salad</i></p> <p>Agua - Pan - Naranja <i>Water - Bread - Orange</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 768 25 5,9 53,6 71,2</p> <p>Cena Crema de calabaza Fruta Atún encobollado con pimientos</p>	<p>MENÚ GASTRONÓMICO DÍA 27</p> <p>ANDALUCÍA</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