

MENÚ BASAL



FESTIVO

COFURI

CEIP SAN ISIDORO

NOVIEMBRE 2021

1 LUNES

Macarrones carbonara (bacon)
Pasta with tomato sauce and cheese

Delicias de pollo con ensalada de lechuga y maíz
Chicken nuggets with lettuce and sweetcorn salad

Agua - Manzana - Pan
Water - Apple - Bread

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
693	33,1	10	25,6	69,9

Cena Calabacín y berenjena al horno
Fruta Lácteo Lácón a la plancha

2 MARTES

Judías verdes rehogadas con patata
Sautéed green beans with potatoes

Lomo fresco en salsa con arroz y ensalada de lechuga
Braised lean pork fillet with salad

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

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
700	38	12	22	63

Cena Sopa de estrellas
Fruta Trucha con jamón y ensalada

3 MIÉRCOLES

Puré de verduras
Vegetable cream soup

Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas
Garlic-style hake with lettuce and carrot salad

Agua - Plátano - Pan
Water - Banana - Bread

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
606	22,9	7,9	25	69

Cena Arroz con calabacín
Fruta Lácteo Filete de pollo con champiñones

4 JUEVES

Judías blancas guisadas con verduras
White bean and vegetable stew

Tortilla francesa de pavocon zanahoria baby y ensalada de tomate
French-style ham omelette with carrot and tomato salad

Agua - Yogurt - Pan
Water - Yogurt - Bread

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
697	28,3	7,3	28,9	73,3

Cena Acelgas rehogadas
Fruta Croquetas y miniempanadillas

5 VIERNES

Coliflor con bechamel gratinada
Cauliflower in bechamel sauce gratin

Hamburguesas en salsa con champiñones y ensalada de lechuga y tomate
Hamburguers in sauce with mushrooms and salad

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

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
694	35,8	15	32,5	54,6

Cena Crema de verduras
Fruta Lubina al horno con patatas

9 MARTES

Arroz milanesa (cerdo, pimientos)
Milanese style rice

Caballa a la naranja con zanahorias al ajillo ensalada de lechuga y maíz
Roast mackerel in orange sauce with garlic style carrots and sweetcorn salad

Agua - Mandarina - Pan
Water - Tangerine - Bread

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
700	23,3	4,6	24,4	95,9

Cena Judías verdes rehogadas
Fruta Lácteo Filete de pavo plancha con tomate

10 MIÉRCOLES

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 - Leche - Pera - Pan
Water - Milk - Pear - Bread

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
673	19,7	4,3	25,5	90,9

Cena Espinacas rehogadas
Fruta Lácteo Tortilla francesa con pisto

11 JUEVES

Espirales con tomate casero y atún
Pasta with tomato and tuna

Rabas de calamar con rodajas de tomate natural
Spanish omelette with sliced tomato

Agua - Yogur - Pan
Water - Yogurt - Bread

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
629	24,8	6,2	36,3	60

Cena Sopa juliana de verduras
Fruta Bistec de ternera a la plancha con patata

12 VIERNES

Arroz tres delicias (pavo, tortilla, maíz)
Special rice

Bacalao a la vizcaína (pimiento y cebolla) con pisto y ensalada de lechuga
Vizcaina style cod with pisto and salad

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

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
697	24	6,1	28,8	87,6

Cena Champiñones rehogados con jamón
Fruta Contramuslos al limón con patatas

13 MARTES

Crema de calabaza con picatostes
Pumpkin cream

Carrileras estofadas con patatas fritas ensalada de lechuga y aceitunas
Stewed beef cheeks with potatoes and salad

Agua - Plátano - Pan
Water - Banana - Bread

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
695	22,4	4,5	26,4	90,2

Cena Berenjenas gratinadas
Fruta Lácteo Salmón al horno con arroz integral

14 MIÉRCOLES

Patatas con magro
Potatoes and pork meat stew

Tortilla de calabacín con ensalada de tomate
French style omelette with cucumber with salad

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

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
693	27,3	7,8	37	70,1

Cena Tomate y calabacín a la plancha
Fruta Lácteo Solomillo de pavo encebollado

15 JUEVES

Lentejas estofadas con verdura
Lentil with vegetables stew

Merluza en salsa verde con guisantes y ensalada de tomate
Hake in green sauce with peas and salad

Agua - Mandarina - Pan
Water - Tangerine - Bread

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
600	15,6	2,6	43,6	62

Cena Espinacas a la crema
Fruta Lácteo Salchichas con patatas

16 VIERNES

Brócoli rehogado con pavo
Sautéed broccoli with turkey

Muslitos de pollo asados al limón con patatas panadera ensalada de lechuga
Roast chicken in lemon sauce with potatoes and salad

Agua - Yogur - Pan
Water - Yogurt - Bread

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
632	30,2	7,5	29	58,1

Cena Sopa de estrellas
Fruta Lácteo Palometa con tomate y pimientos

21 LUNES

Sopa juliana con caracolas
Vegetables soup with pasta

Cinta de lomo fresca al horno con puré de patatas y ensalada de remolacha
Braised pork loin with mashed potatoes and salad

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

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
700	28	9	25,5	83

Cena Crema de calabaza
Fruta Lácteo Atún al horno con verduras

22 MARTES

Judías verdes con tomate casero
Green beans with tomato

Salmón a la naranja con arroz y ensalada de lechuga
Salmon in orange sauce with rice and salad

Agua - Mandarina - Pan
Water - Tangerine - Bread

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
607	24,1	3,7	25	68

Cena Patatas revolconas
Fruta Lácteo Huevo frito con pisto

23 MIÉRCOLES

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 - Plátano - Pan
Water - Milk - Pear - Bread

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
667	19,2	4,2	25,7	89,9

Cena Ensalada de tomate y queso fresco
Fruta Lácteo Sardinillas en aceite

24 JUEVES

Crema de verduras
Cream of vegetable soup

Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Spanish omelette with salad

Agua - Leche - Pera - Pan
Water - Banana - Bread

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
694	26,1	5,8	55,6	86,6

Cena Guisantes salteados
Fruta Lácteo Pavo a la naranja con patatas

25 VIERNES

Paella mixta (verdura y magro)
Mixed Paella

Bacalao a las finas hierbas con rodajas de tomate
Cod in fine herbs sauce with tomato slices

Agua - Yogur - Pan
Water - Yogurt - Bread

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
652	17,1	5	36	85

Cena Ensalada con naranja y granada
Fruta Lácteo Burritos de pollo

28 LUNES

Espirales a la boloñesa casera
Bolognese style pasta

Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas
French style omelette with cheese and salad

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

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
700	29,3	7,2	27	81

Cena Crema de champiñón
Fruta Lácteo Lomo a la plancha con patatas

29 MARTES

Judías pintas con verdura
Black beans with vegetables stew

Calamares encebollados con zanahorias al ajillo y ensalada de lechuga con maíz
Squid with onion and garlic style carrots and salad

Agua - Mandarina - Pan
Water - Tangerine - Bread

E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
600	20,3	4,8	31,5	58

Cena Acelgas con patatas
Fruta Lácteo Pollo al ajillo



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

Verónica Navarro