


**MENÚ SIN FRUTOS SECOS:
PISTACHO, CACHUETES,
ANACARDOS, PIÑÓN Y
ALMENDRAS ***

COFURI CEIP SAN ISIDORO

DICIEMBRE 2021

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | | <p>1</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de espinacas con picatostes</p> <p>Ragout de pavo en salsa con patatas fritas dado y ensalada de lechuga con maíz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>2</p> <p>JUEVES</p> <p>Patatas guisadas con magro y verduras</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>3</p> <p>VIERNES</p> <p>Brócoli rehogado con pavo</p> <p>Filete de cerdo en salsa con puré de patatas y ensalada de tomate</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> |
| <p>6</p> <p>LUNES</p> <p>6 diciembre</p> <p>Día de la Constitución española</p> | <p>7</p> <p>MARTES</p> <p>NO LECTIVO</p> | <p>8</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>NO LECTIVO</p> | <p>9</p> <p>JUEVES</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahorias</p> <p>Albondigas estofadas con champiñones al ajillo y ensalada de lechuga</p> <p>Agua - Melocoton almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>10</p> <p>VIERNES</p> <p>Coditos a la carbonara</p> <p>Merluza a la andaluza y ensalada de lechuga</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> |
| <p>13</p> <p>LUNES</p> <p>Arroz con tomate y picadillo de huevo</p> <p>Bacalao a la molinera con calabacín rehogado y ensalada de lechuga con remolacha</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>14</p> <p>MARTES</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo</p> <p>Agua - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>15</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Leche - Mandarina - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>16</p> <p>JUEVES</p> <p>Guisantes salteados con york</p> <p>Caballa a la provenzal (tomate y ajo) con patatas panadera asadas y ensalada de lechuga</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>17</p> <p>VIERNES</p> <p>Canelón de atún gratinado</p> <p>Filete de pollo a la plancha con rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> |
| <p>20</p> <p>LUNES</p> <p>Sopa minestrone con estrellitas</p> <p>Tortilla de atún y zanahorias baby al ajillo y ensalada de lechuga</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>21</p> <p>MARTES</p> <p>Lentejas estofadas con verdura</p> <p>Cinta de fresca de lomo al horno con champiñones rehogados y rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>22</p> <p>MIÉRCOLES</p> <p>MENÚ DE LAPONIA</p> <p>Consomé de ave</p> <p>Entremés (Pavo, queso y salchichón)</p> <p>Pizza Prosciutto</p> <p>Agua-Postre Especial-Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>FELIZ NAVIDAD </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 elaboradas llevan excluidos los alimentos arriba detallados.

Verónica Navarro

MENÚ SIN LACTOSA*

6 diciembre
Día de la
Constitución
española

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FELIZ NAVIDAD

1
MIÉRCOLES
Crema de espinacas con picatostes
Ragout de pavo en salsa con patatas fritas dado y ensalada de lechuga con maíz
Leche sin lactosa - Pera - Pan

2
JUEVES
Patatas guisadas con magro y verduras
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y remolacha
Agua - Plátano - Pan

3
VIERNES
Brócoli rehogado con pavo
Filete de cerdo en salsa con puré de patatas sin leche y ensalada de tomate
Agua - Yogur sin lactosa - Pan

8
MIÉRCOLES
NO LECTIVO

9
JUEVES
Judías verdes rehogadas con zanahorias
Albondigas estofadas con champiñones al ajillo y ensalada de lechuga
Agua - Melocoton almibar - Pan

10
VIERNES
Coditos al ajillo con bacon
Merluza a la andaluza y ensalada de lechuga
Agua - Yogur sin lactosa - Pan

15
MIÉRCOLES
Crema de calabacín con picatostes
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Leche sin lactosa - Mandarina - Pan

16
JUEVES
Guisantes salteados con york
Caballa a la provenzal (tomate y ajo) con patatas panadera asadas y ensalada de lechuga
Agua - Plátano - Pan

17
VIERNES
Macarrones con atún y tomate
Filete de pollo a la plancha con rodajas de tomate natural
Agua - Yogur sin lactosa - Pan

22
MIÉRCOLES
MENÚ DE LAPONIA
Consomé de ave
Entremés (Pavo, queso y salchichón)
Pizza sin queso
Agua-Postre Especial sin lactosa-Pan

13
LUNES
Arroz con tomate y picadillo de huevo
Bacalao a la molinera sin mantequilla con calabacín rehogado y ensalada de lechuga con remolacha
Leche sin lactosa - Manzana- Pan

14
MARTES
Sopa de cocido
Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo
Agua - Pera - Pan

20
LUNES
Sopa minestrone con estremitas
Tortilla de atún y zanahorias baby al ajillo y ensalada de lechuga
Leche sin lactosa - Manzana- Pan

21
MARTES
Lentejas estofadas con verdura
Cinta de fresca de lomo al horno con champiñones rehogados y rodajas de tomate natural
Agua - Pera - Pan

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 elaboradas llevan excluidos los alimentos arriba detallados.

Verónica Navarro

MENÚ SIN P.L.V*

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>1 MIÉRCOLES</p> <p>Crema de espinacas con picatostes</p> <p>Ragout de pavo en salsa con patatas fritas dado y ensalada de lechuga con maíz</p> <p>Bebida vegetal- Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>2 JUEVES</p> <p>Patatas guisadas con magro y verduras</p> <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>3 VIERNES</p> <p>Brócoli rehogado con pavo</p> <p>Filete de cerdo en salsa con puré de patatas sin leche y ensalada de tomate</p> <p>Agua - Yogur vegetal - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> |
| <p>6 LUNES</p> <p>6 diciembre Día de la Constitución española</p> | <p>7 MARTES</p> <p>NO LECTIVO</p> | <p>8 MIÉRCOLES</p> <p>NO LECTIVO</p> | <p>9 JUEVES</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahorias</p> <p>Albondigas estofadas con champiñones al ajillo y ensalada de lechuga</p> <p>Agua - Melocoton almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>10 VIERNES</p> <p>Coditos al ajillo con bacon</p> <p>Merluza a la andaluza y ensalada de lechuga</p> <p>Agua - Yogur vegetal - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> |
| <p>13 LUNES</p> <p>Arroz con tomate y picadillo de huevo</p> <p>Bacalao a la molinera sin mantequilla con calabacín rehogado y ensalada de lechuga con remolacha</p> <p>Bebida vegetal - Manzana- Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>14 MARTES</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo</p> <p>Agua - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>15 MIÉRCOLES</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Bebida vegetal - Mandarina - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>16 JUEVES</p> <p>Guisantes salteados con york</p> <p>Caballa a la provenzal (tomate y ajo) con patatas panadera asadas y ensalada de lechuga</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>17 VIERNES</p> <p>Macarrones con atún y tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha con rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Yogur vegetal - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> |
| <p>20 LUNES</p> <p>Sopa minestrone con estrellitas</p> <p>Tortilla de atún y zanahorias baby al ajillo y ensalada de lechuga</p> <p>Bebida vegetal- Manzana- Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>21 MARTES</p> <p>Lentejas estofadas con verdura</p> <p>Cinta de fresca de lomo al horno con champiñones rehogados y rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>22 MIÉRCOLES</p> <p>MENÚ DE LAPONIA</p> <p>Consomé de ave</p> <p>Entremés (Pavo, queso y salchichón)</p> <p>Pizza sin queso</p> <p>Agua-Postre Especial sin caseínas-Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>FELIZ NAVIDAD </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 elaboradas llevan excluidos los alimentos arriba detallados.

Verónica Navarro

MENÚ CELÍACO *

6 diciembre
**Día de la
 Constitución
 española**

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FELIZ NAVIDAD 

1 **Crema de espinacas**
 Ragout de pavo en salsa con patatas fritas dado y ensalada de lechuga con maíz
 Agua - Leche - Pera - **Pan sin gluten**

2 Patatas guisadas con magro y verduras
Merluza a la romana s.g con ensalada de lechuga y remolacha
 Agua - Plátano - **Pan sin gluten**

3 Brócoli rehogado con pavo
 Filete de cerdo en salsa con puré de patatas y ensalada de tomate
 Agua - Yogur - **Pan sin gluten**

8 **NO LECTIVO**

9 Judías verdes rehogadas con zanahorias
Albondigas estofadas s.g con champiñones al ajillo y ensalada de lechuga
 Agua - Melocoton almibar - **Pan sin gluten**

10 **Coditos a la carbonara (P.S.G)**
Merluza a la andaluza s.g y ensalada de lechuga
 Agua - Yogur - **Pan sin gluten**

15 **Crema de calabacín**
 Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
 Agua - Leche - Mandarina - **Pan sin gluten**

16 Guisantes salteados con york
 Caballa a la provenzal (tomate y ajo) con patatas panadera asadas y ensalada de lechuga
 Agua - Plátano - **Pan sin gluten**

17 **Macarrones con atún y tomate (P.S.G)**
 Filete de pollo a la plancha con rodajas de tomate natural
 Agua - Yogur - **Pan sin gluten**

22 **MENÚ DE LAPONIA**
 Consomé de ave
 Entremés (Pavo, queso y salchichón)
Pizza sin gluten
 Agua-Postre Especial-Pan

13 Arroz con tomate y picadillo de huevo
 Bacalao a la molinera con calabacín rehogado y ensalada de lechuga con remolacha
 Agua - Leche - Manzana- **Pan sin gluten**

14 **Sopa de cocido (P.S.G)**
 Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo
 Agua - Pera - **Pan sin gluten**

20 **Sopa minestrone con estrellitas (P.S.G)**
 Tortilla de atún y zanahorias baby al ajillo y ensalada de lechuga
 Agua - Leche - Manzana- **Pan sin gluten**

21 **Judías blancas con verdura**
 Cinta de fresca de lomo al horno con champiñones rehogados y rodajas de tomate natural
 Agua - Pera - **Pan sin gluten**

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 elaboradas llevan excluidos los alimentos arriba detallados.

LOS PANES Y LAS HARINAS UTILIZADOS ESTÁN EXENTOS DE GLUTEN

Verónica Navarro

MENÚ SIN HUEVO*

6 diciembre
**Día de la
 Constitución
 española**

1 **Crema de espinacas con picatostes**
Ragout de pavo en salsa con patatas fritas dado y ensalada de lechuga con maíz
 Agua - Leche - Pera - Pan

2 **Patatas guisadas con magro y verduras**
Merluza a la romana s.h con ensalada de lechuga y remolacha
 Agua - Plátano - Pan

3 **Brócoli rehogado con pavo**
Filete de cerdo en salsa con puré de patatas y ensalada de tomate
 Agua - Yogur - Pan

8 **NO LECTIVO**

9 **Judías verdes rehogadas con zanahorias**
Albondigas estofadas s.h con champiñones al ajillo y ensalada de lechuga
 Agua - Melocoton almibar - Pan

10 **Coditos a la carbonara (P.S.H)**
Merluza a la andaluza s.h y ensalada de lechuga
 Agua - Yogur - Pan

15 **Crema de calabacín con picatostes**
Filete de cerdo con ensalada de lechuga y maíz
 Agua - Leche - Mandarina - Pan

16 **Guisantes salteados con york**
Caballa a la provenzal (tomate y ajo) con patatas panadera asadas y ensalada de lechuga
 Agua - Plátano - Pan

17 **Macarrones con atún y tomate (P.S.H)**
Filete de pollo a la plancha con rodajas de tomate natural
 Agua - Yogur - Pan

MENÚ DE LAPONIA
 Consomé de ave
 Entremés (Pavo, queso y salchichón)
 Pizza Prosciutto
 Agua-Postre Especial-Pan



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 elaboradas llevan excluidos los alimentos arriba detallados.

Verónica Navarro

**MENÚ SIN FRUTAS:
PLÁTANO, KIWI,
MELOCOTÓN NI CIRUELA***

COFURI CEIP SAN ISIDORO

DICEMBRE 2021

**6 diciembre
Día de la
Constitución
española**

**7
MARTES
NO LECTIVO**

**8
MIÉRCOLES
NO LECTIVO**

**9
JUEVES
Judías verdes rehogadas con zanahorias
Albondigas estofadas con champiñones al ajillo y ensalada de lechuga
Agua - **Mandarina** - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)**

**10
VIERNES
Coditos a la carbonara
Merluza a la andaluza y ensalada de lechuga
Agua - Yogur - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)**

**13
LUNES
Arroz con tomate y picadillo de huevo
Bacalao a la molinera con calabacín rehogado y ensalada de lechuga con remolacha
Agua - Leche - Manzana - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)**

**14
MARTES
Sopa de cocido
Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo
Agua - Pera - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)**

**15
MIÉRCOLES
Crema de calabacín con picatostes
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Agua - Leche - Mandarina - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)**

**16
JUEVES
Guisantes salteados con york
Caballa a la provenzal (tomate y ajo) con patatas panadera asadas y ensalada de lechuga
Agua - **Pera** - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)**

**17
VIERNES
Canelón de atún gratinado
Filete de pollo a la plancha con rodajas de tomate natural
Agua - Yogur - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)**

**20
LUNES
Sopa minestrone con estrellitas
Tortilla de atún y zanahorias baby al ajillo y ensalada de lechuga
Agua - Leche - Manzana - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)**

**21
MARTES
Lentejas estofadas con verdura
Cinta de fresca de lomo al horno con champiñones rehogados y rodajas de tomate natural
Agua - Pera - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)**

**MENÚ DE LAPONIA
22
MIÉRCOLES
Consomé de ave
Entremés (Pavo, queso y salchichón)
Pizza Prosciutto
Agua-Postre Especial-Pan
E (Kcal) Líp (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 elaboradas llevan excluidos los alimentos arriba detallados.

Verónica Navarro

MENÚ SIN REBOZADOS NI FRITOS *

COFURI CEIP SAN ISIDORO

DICEMBRE 2021

6 **6 diciembre**
Día de la
Constitución
española

7 **NO LECTIVO**

8 **NO LECTIVO**

9 **Judías verdes rehogadas con zanahorias**
Albondigas estofadas con champiñones al ajillo y ensalada de lechuga
Agua - Melocoton almibar - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

10 **Coditos a la carbonara**
Merluza a la plancha y ensalada de lechuga
Agua - Yogur - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

13 **Arroz con tomate y picadillo de huevo**
Bacalao a la molinera con calabacín rehogado y ensalada de lechuga con remolacha
Agua - Leche - Manzana - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

14 **Sopa de cocido**
Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo
Agua - Pera - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

15 **Crema de calabacín**
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Agua - Leche - Mandarina - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

16 **Guisantes salteados con york**
Caballa a la provenzal (tomate y ajo) con patatas panadera asadas y ensalada de lechuga
Agua - Plátano - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

17 **Canelón de atún gratinado**
Filete de pollo a la plancha con rodajas de tomate natural
Agua - Yogur - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

20 **Sopa minestrone con estremitas**
Tortilla de atún y zanahorias baby al ajillo y ensalada de lechuga
Agua - Leche - Manzana - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

21 **Lentejas estofadas con verdura**
Cinta de fresca de lomo al horno con champiñones rehogados y rodajas de tomate natural
Agua - Pera - Pan
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)

22 **MENÚ DE LAPONIA**
Consomé de ave
Entremés (Pavo, queso y salchichón)
Pizza Prosciutto
Agua-Postre Especial-Pan
E (Kcal) Líp (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 elaboradas llevan excluidos los alimentos arriba detallados.

Verónica Navarro

MENÚ PESCADO *

6 diciembre
**Día de la
 Constitución
 española**

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FELIZ NAVIDAD 

| | | |
|--|---|--|
| 1 MIÉRCOLES Crema de espinacas con picatostes Ragout de pavo en salsa con patatas fritas dado y ensalada de lechuga con maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | 2 JUEVES Patatas guisadas con magro y verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | 3 VIERNES Brócoli rehogado con pavo Filete de cerdo en salsa con puré de patatas y ensalada de tomate Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) |
| 8 MIÉRCOLES NO LECTIVO | 9 JUEVES Judías verdes rehogadas con zanahorias Albondigas estofadas con champiñones al ajillo y ensalada de lechuga Agua - Melocoton almibar - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | 10 VIERNES Coditos a la carbonara Filete de cerdo y ensalada de lechuga Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) |
| 15 MIÉRCOLES Crema de calabacín con picatostes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Mandarina - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | 16 JUEVES Guisantes salteados con york Pavo en salsa con patatas panadera asadas y ensalada de lechuga Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | 17 VIERNES Macarrones con tomate Filete de pollo a la plancha con rodajas de tomate natural Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) |
| 22 MIÉRCOLES MENÚ DE LAPONIA Consomé de ave Entremés (Pavo, queso y salchichón) Pizza Prosciutto Agua-Postre Especial-Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | | |

| | |
|--|---|
| 6 LUNES Arroz con tomate y picadillo de huevo Filete de pollo a la plancha con calabacín rehogado y ensalada de lechuga con remolacha Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | 7 MARTES NO LECTIVO |
| 13 LUNES Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Pera - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | 14 MARTES NO LECTIVO |
| 20 LUNES Sopa minestrone con estremitas Tortilla de pavo y zanahorias baby al ajillo y ensalada de lechuga Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) | 21 MARTES Lentejas estofadas con verdura Cinta de fresca de lomo al horno con champiñones rehogados y rodajas de tomate natural Agua - Pera - Pan E (Kcal) Líp (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 elaboradas llevan excluidos los alimentos arriba detallados.

Verónica Navarro

**MENÚ SIN LÁCTEOS NI DERIVADOS
(SÍ SOJA) SIN PESCADO, SIN
SEMILLAS, SOBRE TODO SÉSAMO,
SENSIBLE AL HUEVO CRUDO, SÍ
REBOZADOS, FRITOS, MAHONESA
DE BOTE NO FRUTOS SECOS ***

COFURI CEIP SAN ISIDORO

NOVIEMBRE 2021

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| | | <p>1 MIÉRCOLES</p> <p>Crema de espinacas con picatostes</p> <p>Ragout de pavo en salsa con patatas fritas dado y ensalada de lechuga con maíz</p> <p>Agua - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>2 JUEVES</p> <p>Patatas guisadas con magro y verduras</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>3 VIERNES</p> <p>Brócoli rehogado con pavo</p> <p>Filete de cerdo en salsa con puré de patatas sin leche y ensalada de tomate</p> <p>Agua - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> |
| <p>6 LUNES</p> <p>6 diciembre Día de la Constitución española</p> | <p>7 MARTES</p> <p>NO LECTIVO</p> | <p>8 MIÉRCOLES</p> <p>NO LECTIVO</p> | <p>9 JUEVES</p> <p>Judías verdes rehogadas con zanahorias</p> <p>Albondigas estofadas con champiñones al ajillo y ensalada de lechuga</p> <p>Agua - Melocoton almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>10 VIERNES</p> <p>Coditos al ajillo con bacon</p> <p>Filete de cerdo y ensalada de lechuga</p> <p>Agua - Mandarina - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> |
| <p>13 LUNES</p> <p>Arroz con tomate y picadillo de huevo</p> <p>Filete de pollo a la plancha con calabacín rehogado y ensalada de lechuga con remolacha</p> <p>Agua - Manzana- Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>14 MARTES</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo</p> <p>Agua - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>15 MIÉRCOLES</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Huevo cocido con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Mandarina - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>16 JUEVES</p> <p>Guisantes salteados con york</p> <p>Pavo en salsa con patatas panadera asadas y ensalada de lechuga</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>17 VIERNES</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha con rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Mandarina - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> |
| <p>20 LUNES</p> <p>Sopa minestrone con estremitas</p> <p>Huevo cocido con pavo y zanahorias baby al ajillo y ensalada de lechuga</p> <p>Agua - Manzana- Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>21 MARTES</p> <p>Lentejas estofadas con verdura</p> <p>Cinta de fresca de lomo al horno con champiñones rehogados y rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>22 MIÉRCOLES</p> <p>MENÚ DE LAPONIA</p> <p>Consomé de ave</p> <p>Entremés (Pavo, queso y salchichón)</p> <p>Pizza sin queso</p> <p>Agua-Postre Especial-Pan</p> <p>E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> | <p>FELIZ NAVIDAD </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 elaboradas llevan excluidos los alimentos arriba detallados.

Verónica Navarro