

# MENÚ BASAL



LUNES

MARTES

NO LECTIVO

NO LECTIVO

# COFURI

# CEIP SAN ISIDORO

DICIEMBRE

2021

MIÉRCOLES	1	<b>Crema de espinacas con picatostes</b> <i>Spinach cream with croutons</i> <b>Ragout de pavo en salsa con patatas fritas dado y ensalada de lechuga con maíz</b> <i>Turkey ragout in sauce with potatoes and salad</i> <b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 700 19,5 4,1 20,4 103
		Cena Ensalada César Fruta Calamares a la romana

JUEVES	2	<b>Patatas guisadas con magro y verduras</b> <i>Potatoes stewed with lean meat and vegetables</i> <b>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y remolacha</b> <i>Breaded hake with salad</i> <b>Agua - Plátano - Pan</b> <i>Water - Banana - Bread</i>
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 699 31,4 6,1 35,6 63,9
		Cena Salteado de verduras Lácteo Tortilla francesa de queso

VIERNES	3	<b>Brócoli rehogado con pavo</b> <i>Sautéed broccoli with turkey</i> <b>Filete de cerdo en salsa con puré de patatas y ensalada de tomate</b> <i>Pork tenderloin in sauce with mashed potatoes</i> <b>Agua - Yogur - Pan</b> <i>Water - Yogurt - Bread</i>
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 679 21,6 5,4 40,1 52,9
		Cena Arroz con champiñones Fruta Lubina a la espalda con ensalada

MIÉRCOLES	8	<b>NO LECTIVO</b>

JUEVES	9	<b>Judías verdes rehogadas con zanahorias</b> <i>Sautéed green beans with carrots</i> <b>Albondigas estofadas con champiñones al ajillo y ensalada de lechuga</b> <i>Stewed meatballs with garlic mushrooms</i> <b>Agua - Melocoton almibar - Pan</b> <i>Water - Peaches in syrup - Bread</i>
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 653 41 11,3 35,6 33,8
		Cena Sopa de arroz Lácteo Salmón en papillote y ensalada

VIERNES	10	<b>Coditos a la carbonara</b> <i>Pasta carbonara</i> <b>Merluza a la andaluza y ensalada de lechuga</b> <i>Hake andalusian's style with lettuce salad</i> <b>Agua - Yogur - Pan</b> <i>Water - Yogurt - Bread</i>
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 674 30,7 10 28 58,6
		Cena Verduritas al horno Fruta Tortilla de patatas con ensalada

LUNES	13	<b>Arroz con tomate y picadillo de huevo</b> <i>Rice with tomato sauce with egg</i> <b>Bacalao a la molinera con calabacín rehogado y ensalada de lechuga con remolacha</b> <i>Cod in butter sauce with lemon with zucchini</i> <b>Agua - Leche - Manzana - Pan</b> <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 656 21,2 6 54,2 69,5
		Cena Judías verdes con pavo Fruta Salchichas frescas con patatas

MARTES	14	<b>Sopa de cocido</b> <i>Meat broth with noodles</i> <b>Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo</b> <i>Madrid-style stew with beef, lard, chorizo sausage, chicken and cabbage</i> <b>Agua - Pera - Pan</b> <i>Water - Pear - Bread</i>
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 600 24 4,8 23,3 64,4
		Cena Ensalada de pasta Lácteo Boquerones con ensalada de tomate

MIÉRCOLES	15	<b>Crema de calabacín con picatostes</b> <i>Zucchini cream with croutons</i> <b>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz</b> <i>Spanish tortilla with lettuce and corn salad</i> <b>Agua - Leche - Mandarina - Pan</b> <i>Water - Milk - Tangerine - Bread</i>
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 663 22,9 6,5 28,3 79,5
		Cena Ensalada completa con atún Fruta Lácón a la gallega

JUEVES	16	<b>Guisantes salteados con york</b> <i>Stir-fried peas with york</i> <b>Caballa a la provenzal (tomate y ajo) con patatas panadera asadas y ensalada de lechuga</b> <i>Mackerel Provençal with potato and salad</i> <b>Agua - Plátano - Pan</b> <i>Water - Banana - Bread</i>
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 656 25,2 4,5 20,5 80,7
		Cena Acelgas rehogadas Lácteo Huevos revueltos con champiñones

VIERNES	17	<b>Canelón de atún gratinado</b> <i>Gratin tuna cannelloni</i> <b>Filete de pollo a la plancha con rodajas de tomate natural</b> <i>Grilled chicken fillet with tomato salad</i> <b>Agua - Yogur - Pan</b> <i>Water - Yogurt - Bread</i>
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 689 28 6,3 41 71,3
		Cena Ensalada César Fruta Merluza en salsa con patatas

LUNES	20	<b>Sopa minestrone con estremitas</b> <i>Vegetable soup with pasta</i> <b>Tortilla de atún y zanahorias baby al ajillo y ensalada de lechuga</b> <i>Tuna omelette and baby carrots with garlic</i> <b>Agua - Leche - Manzana - Pan</b> <i>Water - Milk - Manzana - Bread</i>
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 644 23,9 6,3 26,8 75,8
		Cena Brócoli rehogado Fruta Filete de pollo empanado con ensalada

MARTES	21	<b>Lentejas estofadas con verdura</b> <i>Stewed lentils with vegetables</i> <b>Cinta de fresca de lomo al horno con champiñones rehogados y rodajas de tomate natural</b> <i>Baked tenderloin tape with mushrooms</i> <b>Agua - Pera - Pan</b> <i>Water - Pear - Bread</i>
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 657 30,2 10,1 43,8 52
		Cena Espinacas a la crema Lácteo Gallo rebozado con ensalada

MIÉRCOLES	22	<b>MENÚ DE LAPONIA</b> <b>Consomé de ave</b> <i>Chicken soup</i> <b>Entremés (Pavo, queso y salchichón)</b> <i>(Turkey, cheese and salami)</i> <b>Pizza Prosciutto</b> <i>Pizza Prosciutto</i> <b>Agua-Postre Especial-Pan</b> <i>Water - Special Dessert - Bread</i>
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 769 32,3 14,9 26,2 79
		Cena Crema de calabaza Lácteo Huevos revueltos con ajetes tiernos



¡¡¡Felices Fiestas y hasta el año que viene!!!

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)

*Verónica Navarro*