

# MENÚ BASAL



LUNES

LUNES

LUNES

LUNES

MARTES

MARTES

MARTES

MARTES

# COFURI

# CEIP SAN ISIDORO

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

JUEVES

# FEBRERO

# 2022

VIERNES

VIERNES

VIERNES

VIERNES

1	<b>Coliflor rehogada con pavo</b> <i>Sautéed cauliflower with turkey</i> <b>Magro de cerdo estofado con patatas fritas y ensalada de tomate</b> <i>Lean braised pork with french fries and tomatoe sald</i> <b>Agua - Mandarina - Pan</b> <i>Water - Tangerine - Bread</i>
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	604 25,4 5,5 31,8 57,1
Cena	Ensalada de pasta
Lácteo	Calamares en salsa con zanahorias

8	<b>Brócoli con zanahoria y york</b> <i>Broccoli with carrot and york</i> <b>Albóndigas en salsa con patatas dado y ensalada de tomate y maíz</b> <i>Russian steaks in sauce with french fries</i> <b>Agua - Plátano - Pan</b> <i>Water - Banana - Bread</i>
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	627 23,7 6,3 28,7 68,3
Cena	Salteado de verduras
Lácteo	Salmón en papillote y ensalada

15	<b>Espirales al ajillo con bacon</b> <i>Spirals with garlic and bacon</i> <b>Bacalao con tomate y ensalada</b> <i>Cod with tomato and salad</i> <b>Agua - Mandarina - Pan</b> <i>Water - Tangerine - Bread</i>
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	602 19,6 4,9 21 80
Cena	Berenjena al horno con queso
Lácteo	Tortilla francesa con ensalada

22	<b>Brócoli rehogado con pavo</b> <i>Sautéed broccoli with turkey</i> <b>Bacaladitos enharinados con ensalada de maíz</b> <i>Floured codfish with corn salad</i> <b>Agua - Mandarina - Pan</b> <i>Water - Tangerine - Bread</i>
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	648 23,7 4,3 26 75,6
Cena	Arroz con champiñones
Lácteo	Gallo con ensalada

2	<b>Crema de calabaza con picatostes</b> <i>Pumpkin cream with croutons</i> <b>Pollo asado en su jugo con arroz y ensalada de zanahoria</b> <i>Roast chicken in its own juice with rice and carrot sald</i> <b>Agua - Plátano - Pan</b> <i>Water - Banana - Bread</i>
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	647 20,4 4 22,6 87,3
Cena	Ensalada con atún
Fruta	Tortilla de patatas con tomate

9	<b>Patatas guisadas con magro</b> <i>Potatoes stewed with lean</i> <b>Tortilla francesa de queso con ensalada de aceitunas</b> <i>French cheese omelette with olive salad</i> <b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	700 28,9 9 37,1 68,9
Cena	Ensalada completa
Fruta	Filete de ternera con guisantes

16	<b>Judías blancas guisadas con verduras</b> <i>White beans stewed with vegetables</i> <b>Huevos cocidos con tomate y atún con ensalada de maíz</b> <i>Boiled eggs with tomato and tuna with corn salad</i> <b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	649 22,1 6,1 32,7 70,5
Cena	Espinacas rehogadas
Fruta	Sardinias al horno con tomate asado

23	<b>MENÚ ESPECIAL BOLLYWOOD</b> <b>Sopa de verduras al estilo ramen</b> <i>Ramen-style vegetable soup</i> <b>Pollo al curry con arroz</b> <i>Chicken curry with rice</i> <b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	617 23,1 6 23,3 74,4
Cena	Coliflor gratinada
Fruta	Palometa con tomate y ensalada

3	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <i>Stewed lentils with vegetables</i> <b>Caballa en salsa de tomate con pisto y ensalada de remolacha</b> <i>Mackerel in tomato sauce with ratatouille and beet salad</i> <b>Agua - Manzana - Pan</b> <i>Water - Apple - Bread</i>
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	605 19,8 5,3 26 72,6
Cena	Verduras al horno
Lácteo	Filete de pavo con ensalada

10	<b>Sopa de cocido</b> <i>Cooked soup</i> <b>Cocido completo, ternera, pollo, repollo, chorizo, tocino</b> <i>Madrid-style stew with beef, lard, chorizo sausage, chicken and cabbage</i> <b>Agua - Mandarina - Pan</b> <i>Water - Tangerine - Bread</i>
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	618 19,2 4,2 25,5 79
Cena	Calabacín al horno
Lácteo	Dorada al horno con ensalada

17	<b>Arroz a la griega (salchichas)</b> <i>Greek-style rice (sausages)</i> <b>Pollo al ajillo con rodajas de tomate natural</b> <i>Garlic chicken with natural tomato slices</i> <b>Agua - Plátano - Pan</b> <i>Water - Banana - Bread</i>
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	643 23 7,7 20,3 83,1
Cena	Sopa de estrellas
Lácteo	Empanada de verduras

24	<b>Patatas guisadas con magro</b> <i>Stewed potatoes with lean</i> <b>Tortilla de atún con ensalada</b> <i>Tuna omelette with salad</i> <b>Agua - Mandarina - Pan</b> <i>Water - Tangerine - Bread</i>
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	668 27,6 6,1 35,1 65,3
Cena	Acelgas rehogadas
Lácteo	Escalope ternera ensalada de tomate

4	<b>Macarrones con tomate y queso</b> <i>Macaroni with tomato and cheese</i> <b>Tortilla de pavo con ensalada de maíz</b> <i>Turkey omelette with corn salad</i> <b>Agua - Yogurt - Pan</b> <i>Water - Yogurt - Bread</i>
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	629 28,6 7,8 31,2 60,2
Cena	Acelgas rehogadas con patata
Fruta	Sardinias rebozadas con ensalada

11	<b>Crema de zanahoria</b> <i>Carrot cream</i> <b>Merluza a la andaluza con ensalada de remolacha</b> <i>Breaded hake with beet salad</i> <b>Agua - Yogurt - Pan</b> <i>Water - Yogurt - Bread</i>
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	600 27,3 5,6 24,6 60
Cena	Sopa juliana de verdura y fideos
Fruta	Pollo en salsa con champiñones

18	<b>Puré de verduras</b> <i>Vegetables cream</i> <b>Caballa a las finas hierbas con arroz y ensalada de lechuga</b> <i>Mackerel with herbs with rice and lettuce salad</i> <b>Agua - Yogurt - Pan</b> <i>Water - Yogurt - Bread</i>
E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)	688 29,8 8,7 25,5 80
Cena	Verduras al horno
Fruta	Lomo fresco con patatas asadas



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*

**FESTIVO**