

MENÚ BASAL



COFURI CEIP SAN ISIDORO

MARZO 2022

Day	Meal	Description	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
LUNES 7	Cena	Lentejas guisadas con verduras	631	17	4,4	27,2	82,9
		Fruta					
LUNES 14	Cena	Brócoli salteado con zanahoria y york	700	32	9,6	34,6	69,5
		Fruta					
LUNES 21	Cena	Espirales con tomate y atún	681	20	5,6	34,1	86,2
		Fruta					
LUNES 28	Cena	Arroz con tomate	659	25	5,6	21,5	83,7
		Fruta					
MARTES 1	Cena	Macarrones con tomate y queso	663	28,7	7,5	24,3	73,5
		Lácteo					
MARTES 8	Cena	Judías verdes rehogadas	681	18,6	4,3	25,4	96
		Lácteo					
MARTES 15	Cena	Sopa de cocido	618	19,2	4,2	25,5	79
		Lácteo					
MARTES 22	Cena	Judías blancas guisadas con chorizo	632	20,9	3,9	33,7	69
		Lácteo					
MARTES 29	Cena	Brócoli al ajo	605	25,4	4,2	20,2	67,9
		Lácteo					
MIÉRCOLES 2	Cena	Crema de calabacín	604	18,9	5,2	20,9	56,6
		Fruta					
MIÉRCOLES 9	Cena	Arroz del campo (pollo y verdura)	673	23,2	6,4	29,8	82,9
		Fruta					
MIÉRCOLES 16	Cena	Espaguetis boloñesa	680	26,8	7,6	27,6	77,7
		Fruta					
MIÉRCOLES 23	Cena	Crema de verduras con picatostes	640	21	6,9	27,6	80,6
		Fruta					
MIÉRCOLES 30	Cena	Sopa de cocido	700	23,3	6,5	28,4	90,5
		Fruta					
JUEVES 3	Cena	Sopa de cocido	656	19,3	4,3	25,8	87,8
		Lácteo					
JUEVES 10	Cena	Puré de verduras con picatostes	653	33,2	9	23	61
		Lácteo					
JUEVES 17	Cena	Crema de calabaza	642	24	4,4	21,6	79,2
		Lácteo					
JUEVES 24	Cena	Arroz con tomate y picadillo de huevo	638	22,8	3,6	42,2	59,2
		Lácteo					
JUEVES 31	Cena	Crema de zanahoria	625	17,8	3,4	17,8	92,2
		Lácteo					
VIERNES 4	Cena	Brócoli rehogado con pavo	635	26,5	6,9	30,6	63,6
		Fruta					
VIERNES 11	Cena	Sopa juliana con lluvia	694	28,8	7,5	28,7	76,7
		Fruta					
VIERNES 18	Cena	Patatas guisadas con magro	674	30,7	10	28	58,6
		Fruta					
VIERNES 25	Cena	Judías verdes con tomate	652	29,1	7,2	26,1	66,8
		Fruta					



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico de Títulos: 2003/130515000203

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