

# MENÚ BASAL



<b>ALIMENTOS ECO:</b>
LENTEJAS ECO Y MANZANA ECO
<b>ALIMENTOS INTEGRALES:</b>
PAN (SE OFRECE A DIARIO)

# COFURI

# CEIP SAN ISIDORO

# ABRIL

# 2021



VIERNES	1	<b>Fideuá de verduras</b> Vegetable fideua <b>Cinta de lomo fresca al horno con ensalada de zanahoria</b> Baked pork loin with carrot salad <b>Agua - Yogur - Pan</b> Water - Yogurt - Bread
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 631 20,3 5,9 30,7 78,2
		Cena Espinacas a la crema
		Fruta Dorada al horno con ensalada

LUNES	4	<b>Coliflor rehogada</b> Braised cauliflower <b>Rabas de calamar con ensalada de maíz</b> Breaded squid with salad <b>Agua - Manzana ECO - Pan</b> Water - Eco Apple - Bread
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 653 26 10,3 22 69
		Cena Macarrones al ajillo
		Lácteo Solomillo de pavo con zanahorias

MARTES	5	<b>Patatas guisadas con magro</b> Stewed potatoes with lean <b>Tortilla de pavo con ensalada de remolacha</b> Turkey omelette with beet salad <b>Agua - Plátano - Pan</b> Water - Banana - Bread
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 612 22,8 6,4 23,8 54,5
		Cena Champiñones al ajillo
		Fruta Lenguado al horno con ensalada

MIÉRCOLES	6	<b>Lentejas eco guisadas con verduras</b> Eco Stewed lentils with vegetables <b>Merluza en salsa de zanahorias con champiñones y ensalada de tomate</b> Hake in carrot sauce with mushrooms and tomato salad <b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> Water - Milk - Pear - Bread
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 654 19,4 4,8 32,5 78,2
		Cena Acelgas rehogadas
		Lácteo Cinta de lomo a la plancha con tomate

JUEVES	7	<b>Espaguetis con tomate y queso</b> Spaghetti with tomato sauce and cheese <b>Muslitos de pollo de corral al horno con ensalada de aceitunas</b> Baked chicken with salad <b>Agua - Naranja - Pan</b> Water - Orange- Bread
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 32 9,3 25,5 73
		Cena Crema de verduras
		Fruta Bacalao al horno con ensalsada

VIERNES	8	<b>SEMANA SANTA</b>

LUNES	11	<b>SEMANA SANTA</b>

MARTES	12	<b>SEMANA SANTA</b>

MIÉRCOLES	13	<b>SEMANA SANTA</b>

JUEVES	14	<b>SEMANA SANTA</b>

VIERNES	15	<b>SEMANA SANTA</b>

LUNES	18	<b>SEMANA SANTA</b>

MARTES	19	<b>Judías verdes con patata y tomate</b> Sauteed green beans with tomatoes <b>Delicias de pollo con ensalada de maíz</b> Chicken in batter with salad <b>Agua - Melocotón en Almibar - Pan</b> Water - Peach in Syrup - Bread
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 688 44 11 17 53
		Cena Arroz con verdura
		Lácteo Merluza al horno con ensalsada

MIÉRCOLES	20	<b>Caracolíllos con tomate y queso</b> Pasta with tomato and cheese <b>Merluza a las finas hierbas con zanahorias y ensalada de tomate</b> Hake with fine herbs with carrots <b>Agua - Leche - Manzana ECO - Pan</b> Water - Milk - Eco Apple - Bread
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 640 34 7,6 32,4 45,2
		Cena Coliflor rehogada con ajo
		Fruta Tortilla de patatas con ensalada

JUEVES	21	<b>Sopa de cocido</b> Cooked soup <b>Cocido completo, ternera, pollo, repollo, chorizo, tocino</b> Madrid-style stew with beef, lard, chorizo sausage, chicken and cabbage <b>Agua - Plátano - Pan</b> Water - Banana - Bread
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 607 19,5 3,1 29 72,3
		Cena Patatas guisadas con verdura
		Lácteo Pavo a la plancha con ensalada

VIERNES	22	<b>Crema de calabacín con picatostes</b> Zucchini cream with croutons <b>Huevos cocido con tomate y pavo con arroz y ensalada de zanahoria</b> Eggs cooked with tomato and turkey with rice and salad <b>Agua - Yogur - Pan</b> Water - Yogurt - Bread
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 20,5 6,2 26,7 95,9
		Cena Calabaza al horno
		Fruta Salmon en papillote con ensalada

LUNES	25	<b>Ensalada de pasta</b> Pasta salad <b>Rape en salsa de tomate con pisto</b> Monkfish in tomato sauce with ratatouille <b>Agua - Naranja - Pan</b> Water - Orange- Bread
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 683 23,9 7,4 25,1 87,9
		Cena Ensalada mixta
		Fruta Tortilla francesa de queso

MARTES	26	<b>Judías pintas con chorizo</b> Black beans with chorizo <b>Magro de cerdo estofado con patatas y ensalada de zanahoria</b> Braised lean pork with potatoes and salad <b>Agua - Manzana ECO - Pan</b> Water - Eco Apple - Bread
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 700 30 8 26 70
		Cena Salteado de verduras
		Lácteo Palometa al horno

MIÉRCOLES	27	<b>Brócoli salteado con pavo</b> Sauteed Broccoli with Turkey <b>Bacaladitos al horno con patatas y ensalada de aceitunas</b> Baked codfish with potatoes and salad <b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> Water - Milk - Pear - Bread
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 639 23 4,4 30,2 70
		Cena Sopa de estrellas
		Fruta Filete de pavo con ensalada

JUEVES	28	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> Stewed lentils with vegetables <b>Tortilla de patatas con ensalada de tomate</b> Spanish omelette with tomato salad <b>Agua - Plátano - Pan</b> Water - Banana - Bread
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 690 30 8 23 80,6
		Cena Brócoli al ajillo
		Lácteo Calamares en salsa con guisantes

VIERNES	29	<b>Sopa de verduras</b> Vegetable soup <b>Cinta de lomo con patata panadera con ensalada de maíz</b> Loin strip with baked potato with salad <b>Agua - Yogur - Pan</b> Water - Yogurt - Bread
		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 18,7 5 30 75
		Cena Verduras al horno
		Fruta Gallo rebozado con ensalada

*Verónica Navarro*