

## MENÚ BASAL

3 LUNES	<b>Menestra de verduras rehogada con patata</b> <i>Sautéed vegetables with potatoes</i> <b>Cinta de lomo adobada con calabaza</b> <i>Marinated pork loin with pumpkin</i> <b>Agua - Leche - Manzana - Pan</b> <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>				
	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
	646	22	7,9	30,7	73,6
Cena	Tomates rellenos				
Fruta	Rollitos de lenguado				

4 MARTES	<b>Guiso de garbanzos</b> <i>Chickpea stew</i> <b>Hamburguesa de atún en salsa con patatas</b> <i>Tuna hamburger in sauce with potatoes</i> <b>Agua - Plátano - Pan</b> <i>Water - Banana - Bread</i>				
	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
	665	25	1,6	42,9	83,5
Cena	Acelgas rehogadas				
Lácteo	Pollo salteado con cebollita				

## CEIP ALVARO DE BAZAN

5 MIÉRCOLES	<b>Macarrones ECO con tomate y queso</b> <i>Ecological macaroni with tomato sauce and cheese</i> <b>Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz</b> <i>French omelette with turkey and lettuce and corn salad</i> <b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>				
	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
	649	25,3	8	28,2	80
Cena	Crema de calabaza				
Fruta	Rabitas de calamar				

6 JUEVES				
	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN			

## DICEMBRE 2018

7 VIERNES				
	Cofuri			

10 LUNES	<b>Arroz con verduritas</b> <i>Rice with vegetables</i> <b>Bacalao en salsa de melocotón</b> <i>Cod in peach sauce</i> <b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>				
	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
	649	15	3	28,2	73,5
Cena	Judías verdes con york				
Fruta	Croquetas y empanadillas				

11 MARTES	<b>Patatas a la riojana</b> <i>Potatoes stew with chorizo</i> <b>Pollo en salsa con zanahoria</b> <i>Chicken in sauce with carrots</i> <b>Agua - Pan - Clementina</b> <i>Water - Bread - Clementine</i>				
	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
	654	15,3	3,5	28,4	86
Cena	Crema de calabacín				
Lácteo	Gallo a la plancha				

12 MIÉRCOLES	<b>Sopa de estrellas</b> <i>Stars soup</i> <b>Rabas de calamar con rodajas de tomate natural</b> <i>Squid rings with natural tomatoes</i> <b>Agua - Leche - Manzana - Pan</b> <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>				
	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
	622	13	7,1	32,3	66,5
Cena	Romanesku al vapor con aceite y pimentón				
Fruta	Pavo en salsa de almendras				

13 JUEVES	<b>Pote gallego</b> <i>Galician stew</i>				
	<b>Lomo de sajonia a la gallega con cachelos</b> <i>Saxony pork loin in galician style with potatoes</i> <b>Agua - Plátano - Pan</b> <i>Water - Banana - Bread</i>				
	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
643	23	8	41,9	80,3	
Cena	Consomé con picatostes				
Lácteo	Salmón al papillote				

14 VIERNES	<b>Crema de calabaza</b> <i>Pumpkin cream</i> <b>Huevos cocidos con tomate</b> <i>Boiled eggs with tomato sauce</i> <b>Agua - Yogur - Pan</b> <i>Water - Yoghurt - Bread</i>				
	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
	669	15,6	4,2	38,1	77,7
Cena	Ensalada de tomate y queso				
Fruta	San jacob casero				

17 LUNES	<b>Espaguetis con tomate</b> <i>Spaghetti with tomato sauce</i> <b>Bacalao en salsa con calabacín y zanahoria</b> <i>Cod in sauce with courgettes and carrots</i> <b>Agua - Leche - Manzana - Pan</b> <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>				
	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
	697	20	4,5	26,1	80
Cena	Verduras rehogadas con cebollita				
Fruta	Huevos rellenos de atún				

18 MARTES	<b>Sopa de cocido</b> <i>Stew soup</i> <b>Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo</b> <i>Complete stew</i> <b>Agua - Pan - Naranja</b> <i>Water - Bread - Orange</i>				
	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
	823	28,1	9,7	31,9	60,9
Cena	Crema de espinacas				
Lácteo	Emperador en salsa de naranja				

19 MIÉRCOLES	<b>Judías verdes con zanahoria</b> <i>Green beans with carrots</i> <b>Merluza a la andaluza</b> <i>Fried hake with lettuce and corn salad</i> <b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>				
	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
	633	21	8	66,5	58,9
Cena	Brócoli salteado con pasas				
Fruta	Brocheta de cinta de lomo				

20 JUEVES	<b>Arroz con pollo "DE MAÍZ"</b> <i>Rice with "corn" chicken</i> <b>Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y zanahoria</b> <i>French omelette with tuna and lettuce and carrot salad</i> <b>Agua - Plátano - Pan</b> <i>Water - Banana - Bread</i>				
	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
	649	25,3	8	28,2	73,5
Cena	Crema de calabaza				
Lácteo	Rollitos de jamón y queso				

21 VIERNES	<b>Entremeses (pavo, salchichón, croquetas y empanadillas)</b> <i>Apertizers</i> <b>Hamburguesa completa con chips</b> <i>Complete hamburger with chips</i> <b>Agua - Postre especial - Pan</b> <i>Water - Special dessert - Bread</i>				
	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
	850	35	15	40	100
Cena	Ensalada				
Fruta	Calamares a la romana				

**PRODUCTO ECOLÓGICO** DÍA 5  
MACARRONES ECOLÓGICOS  
DÍA 20  
**ECOLÓGICO** POLLO ALIMENTADO A BASE DE MAÍZ



Día 13 :Comunidad autonoma Galicia



¡¡¡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)