

MENÚ SIN ATÚN NATURAL

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



COFURI

ENERO

2019

	8	9	10	11
	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Coditos a la napolitana Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113	Judías verdes rehogadas Filete ruso mixto en salsa con patatas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8	Lentejas guisadas Filete de caella en salsa con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de verduras Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112	Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100	Menestra de verduras con patatas Huevos cocidos con bechamel Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8	Sopa de cocido Cocido completo con chorizo pollo y tocino Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106	Patatas guisadas con pollo Bacalao en salsa con maíz y zanahoria Agua - Natillas de vainilla - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guisantes salteados con pavo Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5	Guiso de lentejas ECO estofadas Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88	Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con arroz Agua - Leche - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7	Macarrones carbonara Bacalao en salsa con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106	Sopa de picadillo Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7	Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88	Farfalle con tomate y salchichas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7	Crema de puerro Carrilleras de ternera en salsa con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Auton
 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

Patricia Casán

006203

MENÚ SIN CERDO

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



COFURI

ENERO

2019

DÍA 13 :Comunidad autónoma de Madrid		MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES												
		8 Coditos a la napolitana Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113					9 Judías verdes rehogadas Filete ruso de pollo en salsa con patatas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8					10 Lentejas guisadas Filete de caella en salsa con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6					11 Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1												
LUNES	14 Paella de verduras Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112					MARTES	15 Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100					MIÉRCOLES	16 Menestra de verduras con patatas Huevos cocidos con bechamel Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8					JUEVES	17 Sopa vegetal Cocido completo con ternera y pollo Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106					VIERNES	18 Patatas guisadas con pollo Bacalao en salsa con maíz y zanahoria Agua - Natillas de vainilla - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6				
LUNES	21 Guisantes salteados con pavo Ternera en salsa con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5					MARTES	22 Guiso de lentejas ECO estofadas Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88					MIÉRCOLES	23 Crema de zanahoria Albóndigas de pollo en salsa con arroz Agua - Leche - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7					JUEVES	24 Macarrones con tomate Bacalao en salsa con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106					VIERNES	25 Sopa de vegetal Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5				
LUNES	28 Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7					MARTES	29 Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88					MIÉRCOLES	30 Farfalle con tomate y salchichas de pavo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7					JUEVES	31 Crema de puerro Carrilleras de ternera en salsa con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85										



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico nº 006203
 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

Patricia Casán

006203

MENÚ SIN HUEVO-PESCADO-FS

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



MENÚ SIN HUEVO-PESCADO-FS						COFURI						ENERO						2019											
8 MARTES Coditos a la napolitana sin gluten ni huevo Pavo en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113						9 MIÉRCOLES Judías verdes rehogadas Filete ruso mixto en salsa con patatas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8						10 JUEVES Lentejas guisadas York al horno con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6						11 VIERNES Crema de calabacín Pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1											
14 LUNES Paella de verduras Ternera en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112						15 MARTES Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100						16 MIÉRCOLES Menestra de verduras con patatas Fiambre de pavo al horno Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8						17 JUEVES Sopa de cocido sin gluten ni huevo Cocido completo con chorizo pollo y tocino Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106						18 VIERNES Patatas guisadas con pollo Pavo en salsa con maíz y zanahoria Agua - Natillas de vainilla - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6					
21 LUNES Guisantes salteados con pavo Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5						22 MARTES Guiso de lentejas ECO estofadas Pavo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88						23 MIÉRCOLES Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con arroz Agua - Leche - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7						24 JUEVES Macarrones carbonara sin gluten ni huevo Pollo con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106						25 VIERNES Sopa de picadillo sin gluten ni huevo Pavo al horno con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5					
28 LUNES Arroz con tomate York al horno con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7						29 MARTES Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88						30 MIÉRCOLES Macarrones con tomate y salchichas sin gluten ni huevo Fiambre de pavo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7						31 JUEVES Crema de puerro Carrilleras de ternera en salsa con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85											



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Auton
 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

Patricia Casán

006203

MENÚ SIN FRUTOS SECOS, CARNE ROJA Y EMBUTIDOS

COFURI

ENERO

2019

	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES	
	Coditos a la napolitana Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113	Judías verdes rehogadas Filete ruso de pollo en salsa con patatas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8	Lentejas guisadas Filete de caella en salsa con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1	
14 LUNES	Paella de verduras Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112	Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100	Menestra de verduras con patatas Huevos cocidos con tomate Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8	Sopa vegetal Pollo al horno Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106	Patatas guisadas con pollo Bacalao en salsa con maíz y zanahoria Agua - Natillas de vainilla - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6
21 LUNES	Guisantes salteados Pollo al horno con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5	Guiso de lentejas ECO estofadas Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88	Crema de zanahoria Albóndigas de pollo en salsa con arroz Agua - Leche - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7	Macarrones con tomate Bacalao en salsa con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106	Sopa de picadillo Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5
28 LUNES	Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7	Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88	Farfalle con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7	Crema de puerro Pavo al horno con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico nº 006203
 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

Patricia Casán

006203

MENÚ SIN PLÁTANO, KIWI, NUECES

COFURI

ENERO

2019

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



	8	9	10	11
	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Coditos a la napolitana Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) 684 Lip (g) 14,7 AGS (g) 2,4 Prot (g) 20,6 HdeC (g) 113	Judías verdes rehogadas Filete ruso mixto en salsa con patatas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) 580 Lip (g) 17,2 AGS (g) 2,2 Prot (g) 25,8 HdeC (g) 75,8	Lentejas guisadas Filete de caella en salsa con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) 603 Lip (g) 7,4 AGS (g) 1,5 Prot (g) 35,9 HdeC (g) 90,6	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) 754 Lip (g) 28,3 AGS (g) 6,2 Prot (g) 25,4 HdeC (g) 95,1
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de verduras Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) 630 Lip (g) 113,4 AGS (g) 1,4 Prot (g) 24,9 HdeC (g) 112	Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) 886 Lip (g) 25,3 AGS (g) 6,3 Prot (g) 49,5 HdeC (g) 100	Menestra de verduras con patatas Huevos cocidos con bechamel Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) 570 Lip (g) 17,2 AGS (g) 3,4 Prot (g) 20,7 HdeC (g) 77,8	Sopa de cocido Cocido completo con chorizo pollo y tocino Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) 734 Lip (g) 18,7 AGS (g) 6,7 Prot (g) 27,6 HdeC (g) 106	Patatas guisadas con pollo Bacalao en salsa con maíz y zanahoria Agua - Natillas de vainilla - Pan E (Kcal) 542 Lip (g) 9,7 AGS (g) 3,2 Prot (g) 30,4 HdeC (g) 80,6
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guisantes salteados con pavo Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) 528 Lip (g) 10,8 AGS (g) 2,4 Prot (g) 25,7 HdeC (g) 77,5	Guiso de lentejas ECO estofadas Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) 692 Lip (g) 17 AGS (g) 3,1 Prot (g) 38 HdeC (g) 88	Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con arroz Agua - Leche - Pera - Pan con arroz E (Kcal) 586 Lip (g) 17,2 AGS (g) 5,3 Prot (g) 24,9 HdeC (g) 78,7	Macarrones con tomate Bacalao en salsa con jardinera Agua - Manzana - Pan E (Kcal) 676 Lip (g) 14,4 AGS (g) 4 Prot (g) 25,6 HdeC (g) 106	Sopa de picadillo Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) 568 Lip (g) 19,8 AGS (g) 7,9 Prot (g) 28,3 HdeC (g) 65,5
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) 695 Lip (g) 7,5 AGS (g) 1,3 Prot (g) 26,3 HdeC (g) 126,7	Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Pan - Clementina E (Kcal) 629 Lip (g) 13 AGS (g) 2,6 Prot (g) 32,5 HdeC (g) 88	Farfalle con tomate y salchichas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) 673 Lip (g) 21,3 AGS (g) 4,1 Prot (g) 22,6 HdeC (g) 93,7	Crema de puerro Carrilleras de ternera en salsa con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) 555 Lip (g) 11,9 AGS (g) 2,5 Prot (g) 38,6 HdeC (g) 85	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico 1006203
 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

Patricia Casán

1006203

MENÚ SIN HUEVO-PESCADO

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



COFURI

ENERO

2019

	8	9	10	11
	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Coditos a la napolitana sin gluten ni huevo Pavo en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113	Judías verdes rehogadas Filete ruso mixto en salsa con patatas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8	Lentejas guisadas York al horno con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6	Crema de calabacín Pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de verduras Ternera en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112	Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100	Menestra de verduras con patatas Fiambre de pavo al horno Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8	Sopa de cocido sin gluten ni huevo Cocido completo con chorizo pollo y tocino Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106	Patatas guisadas con pollo Pavo en salsa con maíz y zanahoria Agua - Natillas de vainilla - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guisantes salteados con pavo Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5	Guiso de lentejas ECO estofadas Pavo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88	Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con arroz Agua - Leche - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7	Macarrones carbonara sin gluten ni huevo Pollo con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106	Sopa de picadillo sin gluten ni huevo Pavo al horno con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	
Arroz con tomate York al horno con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7	Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88	Macarrones con tomate y salchichas sin gluten ni huevo Fiambre de pavo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7	Crema de puerro Carrileras de ternera en salsa con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico nº 006203
 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

Patricia Casán

006203

MENÚ SIN JUDÍAS BLANCAS NI PINTAS

COFURI

ENERO

2019

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



	8	9	10	11
	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Coditos a la napolitana Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113	Judías verdes rehogadas Filete ruso mixto en salsa con patatas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8	Lentejas guisadas Filete de caella en salsa con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de verduras Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112	Crema de calabaza Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100	Menestra de verduras con patatas Huevos cocidos con bechamel Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8	Sopa de cocido Cocido completo con chorizo pollo y tocino Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106	Patatas guisadas con pollo Bacalao en salsa con maíz y zanahoria Agua - Natillas de vainilla - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guisantes salteados con pavo Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5	Guiso de lentejas ECO estofadas Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88	Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con arroz Agua - Leche - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7	Macarrones carbonara Bacalao en salsa con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106	Sopa de picadillo Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7	Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88	Farfalle con tomate y salchichas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7	Crema de puerro Carrilleras de ternera en salsa con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Auton
 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

Patricia Casán 006203

MENÚ CELÍACO

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



COFURI

ENERO

2019

	8	9	10	11
	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Coditos a la napolitana sin gluten Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113	Judías verdes rehogadas Filete ruso mixto en salsa con patatas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8	Lentejas guisadas Filete de caella en salsa con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de verduras Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112	Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100	Menestra de verduras con patatas Huevos cocidos con tomate Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8	Sopa de cocido sin gluten Cocido completo con chorizo pollo y tocino Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106	Patatas guisadas con pollo Bacalao en salsa con maíz y zanahoria Agua - Natillas de vainilla - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guisantes salteados con pavo Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5	Guiso de lentejas ECO estofadas Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88	Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con arroz Agua - Leche - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7	Macarrones con tomate sin gluten Bacalao en salsa con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106	Sopa de picadillo sin gluten Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7	Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88	Macarrones con tomate y salchichas sin gluten Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7	Crema de puerro Carrilleras de ternera en salsa con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Auton
 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

Patricia Casán

006203

MENÚ CELÍACO SIN LACTOSA

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



MENÚ CELÍACO SIN LACTOSA						COFURI						ENERO						2019											
8 MARTES Coditos a la napolitana sin gluten Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113						9 MIÉRCOLES Judías verdes rehogadas Filete ruso de pollo en salsa con patatas Agua - Bebida de soja - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8						10 JUEVES Lentejas guisadas Filete de caella en salsa con zanahoria Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6						11 VIERNES Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Postre de soja - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1											
14 LUNES Paella de verduras Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Bebida de soja - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112						15 MARTES Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100						16 MIÉRCOLES Menestra de verduras con patatas Huevos cocidos con tomate Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8						17 JUEVES Sopa de cocido sin gluten Cocido completo con chorizo pollo y tocino Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106						18 VIERNES Patatas guisadas con pollo Bacalao en salsa con maíz y zanahoria Agua - Postre de soja - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6					
21 LUNES Guisantes salteados con pavo Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5						22 MARTES Guiso de lentejas ECO estofadas Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88						23 MIÉRCOLES Crema de zanahoria Albóndigas de pollo en salsa con arroz Agua - Bebida de soja - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7						24 JUEVES Macarrones con tomate sin gluten Bacalao en salsa con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106						25 VIERNES Sopa de picadillo sin gluten Tortilla francesa con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5					
28 LUNES Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Bebida de soja - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7						29 MARTES Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88						30 MIÉRCOLES Macarrones con tomate y salchichas sin gluten Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7						31 JUEVES Crema de puerro Pavo al horno con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85											



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Auton
 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

Patricia Casán

006203

MENÚ SIN HUEVO

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



COFURI

ENERO

2019

	8	9	10	11
	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>Coditos a la napolitana sin gluten ni huevo Merluza en salsa con champiñón</p> <p>Agua - Piña en almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>684 14,7 2,4 20,6 113</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Filete ruso mixto en salsa con patatas</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>580 17,2 2,2 25,8 75,8</p>	<p>Lentejas guisadas</p> <p>Filete de caella en salsa con zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>603 7,4 1,5 35,9 90,6</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>754 28,3 6,2 25,4 95,1</p>
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Paella de verduras</p> <p>Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>630 113,4 1,4 24,9 112</p>	<p>Estofado de judías pintas</p> <p>Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>886 25,3 6,3 49,5 100</p>	<p>Menestra de verduras con patatas</p> <p>Fiambre de pavo al horno</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>570 17,2 3,4 20,7 77,8</p>	<p>Sopa de cocido sin gluten ni huevo</p> <p>Cocido completo con chorizo pollo y tocino</p> <p>Agua - Melocoton en almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>734 18,7 6,7 27,6 106</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Bacalao en salsa con maíz y zanahoria</p> <p>Agua - Natillas de vainilla - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>542 9,7 3,2 30,4 80,6</p>
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Guisantes salteados con pavo</p> <p>Cinta de lomo adobada en salsa con patatas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>528 10,8 2,4 25,7 77,5</p>	<p>Guiso de lentejas ECO estofadas</p> <p>Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>692 17 3,1 38 88</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa con arroz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>con arroz</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>586 17,2 5,3 24,9 78,7</p>	<p>Macarrones carbonara sin gluten ni huevo</p> <p>Bacalao en salsa con jardinera</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>676 14,4 4 25,6 106</p>	<p>Sopa de picadillo sin gluten ni huevo</p> <p>Pavo al horno con rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Gelatina - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>568 19,8 7,9 28,3 65,5</p>
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	
<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>695 7,5 1,3 26,3 126,7</p>	<p>Garbanzos guisados</p> <p>Pollo en salsa con zanahoria</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>629 13 2,6 32,5 88</p>	<p>Macarrones con tomate y salchichas sin gluten ni huevo</p> <p>Fiambre de pavo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>673 21,3 4,1 22,6 93,7</p>	<p>Crema de puerro</p> <p>Carrilleras de ternera en salsa con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>555 11,9 2,5 38,6 85</p>	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico nº 006203. 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

Patricia Casán

006203



MENÚ SIN HUEVO, FRUTOS SECOS

COFURI

ENERO

2019

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



	8	9	10	11
	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>Coditos a la napolitana sin gluten ni huevo Merluza en salsa con champiñón</p> <p>Agua - Piña en almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>684 14,7 2,4 20,6 113</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Filete ruso mixto en salsa con patatas</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>580 17,2 2,2 25,8 75,8</p>	<p>Lentejas guisadas</p> <p>Filete de caella en salsa con zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>603 7,4 1,5 35,9 90,6</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>754 28,3 6,2 25,4 95,1</p>
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Paella de verduras</p> <p>Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>630 113,4 1,4 24,9 112</p>	<p>Estofado de judías pintas</p> <p>Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>886 25,3 6,3 49,5 100</p>	<p>Menestra de verduras con patatas</p> <p>Fiambre de pavo al horno</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>570 17,2 3,4 20,7 77,8</p>	<p>Sopa de cocido sin gluten ni huevo</p> <p>Cocido completo con chorizo pollo y tocino</p> <p>Agua - Melocoton en almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>734 18,7 6,7 27,6 106</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Bacalao en salsa con maíz y zanahoria</p> <p>Agua - Natillas de vainilla - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>542 9,7 3,2 30,4 80,6</p>
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Guisantes salteados con pavo</p> <p>Cinta de lomo adobada en salsa con patatas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>528 10,8 2,4 25,7 77,5</p>	<p>Guiso de lentejas ECO estofadas</p> <p>Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>692 17 3,1 38 88</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa con arroz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>con arroz</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>586 17,2 5,3 24,9 78,7</p>	<p>Macarrones con tomate sin gluten ni huevo</p> <p>Bacalao en salsa con jardinera</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>676 14,4 4 25,6 106</p>	<p>Sopa de picadillo sin gluten ni huevo</p> <p>Pavo al horno con rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Gelatina - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>568 19,8 7,9 28,3 65,5</p>
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>695 7,5 1,3 26,3 126,7</p>	<p>Garbanzos guisados</p> <p>Pollo en salsa con zanahoria</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>629 13 2,6 32,5 88</p>	<p>Macarrones con tomate y salchichas sin gluten ni huevo</p> <p>Fiambre de pavo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>673 21,3 4,1 22,6 93,7</p>	<p>Crema de puerro</p> <p>Carrilleras de ternera en salsa con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>555 11,9 2,5 38,6 85</p>	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico nº 006203. 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

Patricia Casán

006203



MENÚ SIN HUEVO, MARISCO

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



COFURI

ENERO

2019

	8	9	10	11	
	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	<p>Coditos a la napolitana sin gluten ni huevo Merluza en salsa con champiñón</p> <p>Agua - Piña en almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>684 14,7 2,4 20,6 113</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Filete ruso mixto en salsa con patatas</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>580 17,2 2,2 25,8 75,8</p>	<p>Lentejas guisadas</p> <p>Merluza en salsa con zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>603 7,4 1,5 35,9 90,6</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>754 28,3 6,2 25,4 95,1</p>	
14	<p>Paella de verduras</p> <p>Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>630 113,4 1,4 24,9 112</p>	<p>Estofado de judías pintas</p> <p>Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>886 25,3 6,3 49,5 100</p>	<p>Menestra de verduras con patatas</p> <p>Fiambre de pavo al horno</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>570 17,2 3,4 20,7 77,8</p>	<p>Sopa de cocido sin gluten ni huevo</p> <p>Cocido completo con chorizo pollo y tocino</p> <p>Agua - Melocoton en almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>734 18,7 6,7 27,6 106</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Bacalao en salsa con maíz y zanahoria</p> <p>Agua - Natillas de vainilla - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>542 9,7 3,2 30,4 80,6</p>
21	<p>Guisantes salteados con pavo</p> <p>Cinta de lomo adobada en salsa con patatas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>528 10,8 2,4 25,7 77,5</p>	<p>Guiso de lentejas ECO estofadas</p> <p>Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>692 17 3,1 38 88</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa con arroz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>con arroz</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>586 17,2 5,3 24,9 78,7</p>	<p>Macarrones carbonara sin gluten ni huevo</p> <p>Bacalao en salsa con jardinera</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>676 14,4 4 25,6 106</p>	<p>Sopa de picadillo sin gluten ni huevo</p> <p>Pavo al horno con rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Gelatina - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>568 19,8 7,9 28,3 65,5</p>
28	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>695 7,5 1,3 26,3 126,7</p>	<p>Garbanzos guisados</p> <p>Pollo en salsa con zanahoria</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>629 13 2,6 32,5 88</p>	<p>Macarrones con tomate y salchichas sin gluten ni huevo</p> <p>Fiambre de pavo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>673 21,3 4,1 22,6 93,7</p>	<p>Crema de puerro</p> <p>Carrilleras de ternera en salsa con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>555 11,9 2,5 38,6 85</p>	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico nº 006203.
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

Patricia Casán

006203

MENÚ SIN HUEVO, PLV

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



COFURI

ENERO

2019

	8	9	10	11
	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Coditos a la napolitana sin gluten ni huevo Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113	Judías verdes rehogadas Filete ruso de pollo en salsa con patatas Agua - Bebida de soja - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8	Lentejas guisadas Filete de caella en salsa con zanahoria Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6	Crema de calabacín Pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Agua - Postre de soja - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de verduras Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Bebida de soja - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112	Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100	Menestra de verduras con patatas Fiambre de pavo al horno Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8	Sopa de cocido sin gluten ni huevo Cocido completo con chorizo pollo y tocino Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106	Patatas guisadas con pollo Bacalao en salsa con maíz y zanahoria Agua - Postre de soja - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guisantes salteados con pavo Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5	Guiso de lentejas ECO estofadas Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88	Crema de zanahoria Albóndigas de pollo en salsa con arroz Agua - Bebida de soja - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7	Macarrones con tomate sin gluten ni huevo Bacalao en salsa con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106	Sopa de picadillo sin gluten ni huevo Pavo al horno con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	
Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Bebida de soja - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7	Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88	Macarrones con tomate y salchichas sin gluten ni huevo Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7	Crema de puerro Pavo al horno con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Auton
 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

Patricia Casán

006203

MENÚ SIN LACTOSA

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



COFURI

ENERO

2019

	8	9	10	11
	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Coditos a la napolitana Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113	Judías verdes rehogadas Filete ruso de pollo en salsa con patatas Agua - Bebida de soja - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8	Lentejas guisadas Filete de caella en salsa con zanahoria Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Postre de soja - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de verduras Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Bebida de soja - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112	Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100	Menestra de verduras con patatas Huevos cocidos con tomate Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8	Sopa de cocido Cocido completo con chorizo pollo y tocino Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106	Patatas guisadas con pollo Bacalao en salsa con maíz y zanahoria Agua - Postre de soja - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guisantes salteados con pavo Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5	Guiso de lentejas ECO estofadas Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88	Crema de zanahoria Albóndigas de pollo en salsa con arroz Agua - Bebida de soja - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7	Macarrones con tomate Bacalao en salsa con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106	Sopa de picadillo Tortilla francesa con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	
Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Bebida de soja - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7	Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88	Farfalle con tomate y salchichas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7	Crema de puerro Pavo al horno con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Auton
 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

Patricia Casán

006203

MENÚ SIN LENTEJAS

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



COFURI

ENERO

2019

	8	9	10	11
	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>Coditos a la napolitana</p> <p>Merluza en salsa con champiñón</p> <p>Agua - Piña en almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>684 14,7 2,4 20,6 113</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Filete ruso mixto en salsa con patatas</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>580 17,2 2,2 25,8 75,8</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de caella en salsa con zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>603 7,4 1,5 35,9 90,6</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>754 28,3 6,2 25,4 95,1</p>
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Paella de verduras</p> <p>Merluza a la andaluz con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>630 113,4 1,4 24,9 112</p>	<p>Estofado de judías pintas</p> <p>Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>886 25,3 6,3 49,5 100</p>	<p>Menestra de verduras con patatas</p> <p>Huevos cocidos con bechamel</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>570 17,2 3,4 20,7 77,8</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo con chorizo pollo y tocino</p> <p>Agua - Melocoton en almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>734 18,7 6,7 27,6 106</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Bacalao en salsa con maíz y zanahoria</p> <p>Agua - Natillas de vainilla - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>542 9,7 3,2 30,4 80,6</p>
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Guisantes salteados con pavo</p> <p>Cinta de lomo adobada en salsa con patatas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>528 10,8 2,4 25,7 77,5</p>	<p>Coliflor rehogada</p> <p>Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>692 17 3,1 38 88</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa con arroz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>con arroz</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>586 17,2 5,3 24,9 78,7</p>	<p>Macarrones carbonara</p> <p>Bacalao en salsa con jardinera</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>676 14,4 4 25,6 106</p>	<p>Sopa de picadillo</p> <p>Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Gelatina - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>568 19,8 7,9 28,3 65,5</p>
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	
<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>695 7,5 1,3 26,3 126,7</p>	<p>Garbanzos guisados</p> <p>Pollo en salsa con zanahoria</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>629 13 2,6 32,5 88</p>	<p>Farfalle con tomate y salchichas</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>673 21,3 4,1 22,6 93,7</p>	<p>Crema de puerro</p> <p>Carrileras de ternera en salsa con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>555 11,9 2,5 38,6 85</p>	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico nº 006203. 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

Patricia Casán

006203

MENÚ SIN LENTEJAS, GARBANZO, FRUTO SECO, GUISANTES

COFURI

ENERO

2019

	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
	Coditos a la napolitana Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113	Judías verdes rehogadas Filete ruso mixto en salsa con patatas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8	Arroz con tomate Filete de caella en salsa con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1
14 LUNES	Arroz con tomate Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112	Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100	Brócoli rehogadp Huevos cocidos con bechamel Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8	Sopa vegetal Pollo al horno Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106
21 LUNES	Crema de puerro Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5	Coliflor rehogada Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88	Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con arroz Agua - Leche - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7	Macarrones carbonara Bacalao en salsa Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106
28 LUNES	Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7	Brócoli rehogado Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88	Farfalle con tomate y salchichas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7	Crema de puerro Carrilleras de ternera en salsa con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Auton
 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

Patricia Casán

006203

**MENÚ SIN LENTEJAS, GARBANZO, CERDO,
MARISCO, FS, GUISANTE, PLÁTANO,
SANDÍA, MELÓN**

COFURI

ENERO

2019

	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES	
	Coditos a la napolitana Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113	Judías verdes rehogadas Filete ruso de pollo en salsa con patatas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8	Arroz con tomate Merluza en salsa con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1	
14 LUNES	Arroz con tomate Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112	Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100	Brócoli rehogado Huevos cocidos con bechamel Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8	Sopa vegetal Pollo al horno Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106	Crema de patata Bacalao en salsa con maíz y zanahoria Agua - Natillas de vainilla - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6
21 LUNES	Crema de puerro Ternera en salsa con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5	Coliflor rehogada Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88	Crema de zanahoria Albóndigas de pollo en salsa con arroz Agua - Leche - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7	Macarrones con tomate Bacalao en salsa Agua - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106	Sopa vegetal Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5
28 LUNES	Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7	Brócoli rehogado Pollo en salsa con zanahoria Agua - Naranja - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88	Farfalle con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7	Crema de puerro Carrilleras de ternera en salsa con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Auton
 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

Patricia Casán

006203

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



COFURI

ENERO

2019

	8	9	10	11
	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>Coditos a la napolitana</p> <p>Merluza en salsa con champiñón</p> <p>Agua - Piña en almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>684 14,7 2,4 20,6 113</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Filete ruso mixto en salsa con patatas</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>580 17,2 2,2 25,8 75,8</p>	<p>Lentejas guisadas</p> <p>Filete de caella en salsa con zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>603 7,4 1,5 35,9 90,6</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>754 28,3 6,2 25,4 95,1</p>
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Paella de verduras</p> <p>Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>630 113,4 1,4 24,9 112</p>	<p>Estofado de judías pintas</p> <p>Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>886 25,3 6,3 49,5 100</p>	<p>Menestra de verduras con patatas</p> <p>Huevos cocidos con tomate</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>570 17,2 3,4 20,7 77,8</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo con chorizo pollo y tocino</p> <p>Agua - Melocoton en almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>734 18,7 6,7 27,6 106</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Bacalao en salsa con maíz y zanahoria</p> <p>Agua - Natillas de vainilla - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>542 9,7 3,2 30,4 80,6</p>
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Guisantes salteados con pavo</p> <p>Cinta de lomo adobada en salsa con patatas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>528 10,8 2,4 25,7 77,5</p>	<p>Guiso de lentejas ECO estofadas</p> <p>Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>692 17 3,1 38 88</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa con arroz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>con arroz</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>586 17,2 5,3 24,9 78,7</p>	<p>Macarrones carbonara</p> <p>Bacalao en salsa con jardinera</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>676 14,4 4 25,6 106</p>	<p>Sopa de picadillo</p> <p>Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Gelatina - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>568 19,8 7,9 28,3 65,5</p>
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>695 7,5 1,3 26,3 126,7</p>	<p>Garbanzos guisados</p> <p>Pollo en salsa con zanahoria</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>629 13 2,6 32,5 88</p>	<p>Farfalle con tomate y salchichas</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>673 21,3 4,1 22,6 93,7</p>	<p>Crema de puerro</p> <p>Carrileras de ternera en salsa con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>555 11,9 2,5 38,6 85</p>	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Auton
 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

Patricia Casán

006203

MENÚ SIN FRUTOS SECOS, KIWI

COFURI

ENERO

2019

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



	8	9	10	11
	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Coditos a la napolitana Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113	Judías verdes rehogadas Filete ruso mixto en salsa con patatas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8	Lentejas guisadas Filete de caella en salsa con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de verduras Merluza a la andaluz con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112	Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100	Menestra de verduras con patatas Huevos cocidos con tomate Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8	Sopa de cocido Cocido completo con chorizo pollo y tocino Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106	Patatas guisadas con pollo Bacalao en salsa con maíz y zanahoria Agua - Natillas de vainilla - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guisantes salteados con pavo Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5	Guiso de lentejas ECO estofadas Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88	Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con arroz Agua - Leche - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7	Macarrones carbonara Bacalao en salsa con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106	Sopa de picadillo Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7	Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88	Farfalle con tomate y salchichas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7	Crema de puerro Carrilleras de ternera en salsa con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Auton
 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

Patricia Casán

006203

MENÚ SIN PISTACHO, ANACARDO

COFURI

ENERO

2019

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



	8	9	10	11
	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Coditos a la napolitana Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113	Judías verdes rehogadas Filete ruso mixto en salsa con patatas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8	Lentejas guisadas Filete de caella en salsa con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de verduras Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112	Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100	Menestra de verduras con patatas Huevos cocidos con tomate Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8	Sopa de cocido Cocido completo con chorizo pollo y tocino Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106	Patatas guisadas con pollo Bacalao en salsa con maíz y zanahoria Agua - Natillas de vainilla - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guisantes salteados con pavo Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5	Guiso de lentejas ECO estofadas Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88	Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con arroz Agua - Leche - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7	Macarrones carbonara Bacalao en salsa con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106	Sopa de picadillo Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	
Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7	Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88	Farfalle con tomate y salchichas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7	Crema de puerro Carrilleras de ternera en salsa con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Auton
 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

Patricia Casán

006203

MENÚ SIN FRUTOS SECOS, PIEL MANZANA, CIRUELA, MELOCOTÓN, ALBARICOQUE, NECTARINA

COFURI

ENERO

2019

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



	8	9	10	11
	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Coditos a la napolitana Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113	Judías verdes rehogadas Filete ruso mixto en salsa con patatas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8	Lentejas guisadas Filete de caella en salsa con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de verduras Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112	Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100	Menestra de verduras con patatas Huevos cocidos con tomate Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8	Sopa de cocido Cocido completo con chorizo pollo y tocino Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106	Patatas guisadas con pollo Bacalao en salsa con maíz y zanahoria Agua - Natillas de vainilla - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guisantes salteados con pavo Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5	Guiso de lentejas ECO estofadas Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88	Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con arroz Agua - Leche - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7	Macarrones carbonara Bacalao en salsa con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106	Sopa de picadillo Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7	Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88	Farfalle con tomate y salchichas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7	Crema de puerro Carrileras de ternera en salsa con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Auton
 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

Patricia Casón

006203

MENÚ SIN FRUTOS SECOS, MELOCOTÓN, UVA

COFURI

ENERO

2019

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



	8	9	10	11
	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Coditos a la napolitana Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) 684 Lip (g) 14,7 AGS (g) 2,4 Prot (g) 20,6 HdeC (g) 113	Judías verdes rehogadas Filete ruso mixto en salsa con patatas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) 580 Lip (g) 17,2 AGS (g) 2,2 Prot (g) 25,8 HdeC (g) 75,8	Lentejas guisadas Filete de caella en salsa con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) 603 Lip (g) 7,4 AGS (g) 1,5 Prot (g) 35,9 HdeC (g) 90,6	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) 754 Lip (g) 28,3 AGS (g) 6,2 Prot (g) 25,4 HdeC (g) 95,1
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de verduras Merluza a la andalza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) 630 Lip (g) 113,4 AGS (g) 1,4 Prot (g) 24,9 HdeC (g) 112	Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) 886 Lip (g) 25,3 AGS (g) 6,3 Prot (g) 49,5 HdeC (g) 100	Menestra de verduras con patatas Huevos cocidos con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) 570 Lip (g) 17,2 AGS (g) 3,4 Prot (g) 20,7 HdeC (g) 77,8	Sopa de cocido Cocido completo con chorizo pollo y tocino Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) 734 Lip (g) 18,7 AGS (g) 6,7 Prot (g) 27,6 HdeC (g) 106	Patatas guisadas con pollo Bacalao en salsa con maíz y zanahoria Agua - Natillas de vainilla - Pan E (Kcal) 542 Lip (g) 9,7 AGS (g) 3,2 Prot (g) 30,4 HdeC (g) 80,6
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guisantes salteados con pavo Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) 528 Lip (g) 10,8 AGS (g) 2,4 Prot (g) 25,7 HdeC (g) 77,5	Guiso de lentejas ECO estofadas Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) 692 Lip (g) 17 AGS (g) 3,1 Prot (g) 38 HdeC (g) 88	Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con arroz Agua - Leche - Pera - Pan con arroz E (Kcal) 586 Lip (g) 17,2 AGS (g) 5,3 Prot (g) 24,9 HdeC (g) 78,7	Macarrones carbonara Bacalao en salsa con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) 676 Lip (g) 14,4 AGS (g) 4 Prot (g) 25,6 HdeC (g) 106	Sopa de picadillo Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) 568 Lip (g) 19,8 AGS (g) 7,9 Prot (g) 28,3 HdeC (g) 65,5
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) 695 Lip (g) 7,5 AGS (g) 1,3 Prot (g) 26,3 HdeC (g) 126,7	Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) 629 Lip (g) 13 AGS (g) 2,6 Prot (g) 32,5 HdeC (g) 88	Farfalle con tomate y salchichas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) 673 Lip (g) 21,3 AGS (g) 4,1 Prot (g) 22,6 HdeC (g) 93,7	Crema de puerro Carrileras de ternera en salsa con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) 555 Lip (g) 11,9 AGS (g) 2,5 Prot (g) 38,6 HdeC (g) 85	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico 1006203
 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

Patricia Costán

1006203

MENÚ SIN LEGUMBRE

COFURI

ENERO

2019

	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES	
	Coditos a la napolitana Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113	Crema de zanahoria Filete ruso mixto en salsa con patatas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8	Arroz con tomate Filete de caella en salsa con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1	
14 LUNES	Arroz con tomate Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112	Crema de calabaza Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100	Brócoli rehogado Huevos cocidos con bechamel Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8	Sopa vegetal Pollo al horno Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106	Crema de patata Bacalao en salsa con maíz y zanahoria Agua - Natillas de vainilla - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6
21 LUNES	Crema de puerro Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5	Coliflor rehogada Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88	Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con arroz Agua - Leche - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7	Macarrones carbonara Bacalao en salsa Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106	Sopa de picadillo Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5
28 LUNES	Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7	Brócoli rehogado Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88	Farfalle con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7	Crema de puerro Carrilleras de ternera en salsa con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico nº 006203
 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

Patricia Casán

006203

**MENÚ SIN HUEVO, LENTEJAS, GUISANTE
CACAHUETE**

COFURI

ENERO

2019

**Día 13 :Comunidad autónoma
de Madrid**



14	15	16	17	18
<p>LUNES</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>630 113,4 1,4 24,9 112</p>	<p>MARTES</p> <p>Estofado de judías pintas</p> <p>Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>886 25,3 6,3 49,5 100</p>	<p>MÉRCOLES</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>Fiambre de pavo al horno</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>570 17,2 3,4 20,7 77,8</p>	<p>JUEVES</p> <p>Sopa de cocido sin gluten ni huevo</p> <p>Cocido completo con chorizo pollo y tocino</p> <p>Agua - Melocoton en almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>734 18,7 6,7 27,6 106</p>	<p>VIERNES</p> <p>Crema de patata</p> <p>Bacalao en salsa con maíz y zanahoria</p> <p>Agua - Natillas de vainilla - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>542 9,7 3,2 30,4 80,6</p>
<p>LUNES</p> <p>Crema de puerro</p> <p>Cinta de lomo adobada en salsa con patatas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>528 10,8 2,4 25,7 77,5</p>	<p>MARTES</p> <p>Coliflor rehogada</p> <p>Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>692 17 3,1 38 88</p>	<p>MÉRCOLES</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa con arroz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>con arroz</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>586 17,2 5,3 24,9 78,7</p>	<p>JUEVES</p> <p>Macarrones con tomate sin gluten ni huevo</p> <p>Bacalao en salsa</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>676 14,4 4 25,6 106</p>	<p>VIERNES</p> <p>Sopa de picadillo sin gluten ni huevo</p> <p>Pavo al horno con rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Gelatina - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>568 19,8 7,9 28,3 65,5</p>
<p>LUNES</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>695 7,5 1,3 26,3 126,7</p>	<p>MARTES</p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Pollo en salsa con zanahoria</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>629 13 2,6 32,5 88</p>	<p>MÉRCOLES</p> <p>Macarrones con tomate y salchichas sin gluten ni huevo</p> <p>Fiambre de pavo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>673 21,3 4,1 22,6 93,7</p>	<p>JUEVES</p> <p>Crema de puerro</p> <p>Carrilleras de ternera en salsa con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>555 11,9 2,5 38,6 85</p>	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Auton
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

Patricia Casán

1006203

MENÚ SIN PESCADO

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



COFURI

ENERO

2019

	8	9	10	11
	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Coditos a la napolitana Pavo en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113	Judías verdes rehogadas Filete ruso mixto en salsa con patatas Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8	Lentejas guisadas York al horno con zanahoria Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Yogur - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de verduras Ternera en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112	Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100	Menestra de verduras con patatas Huevos cocidos con bechamel Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8	Sopa de cocido Cocido completo con chorizo pollo y tocino Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106	Patatas guisadas con pollo Pavo en salsa con maíz y zanahoria Agua - Natillas de vainilla - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guisantes salteados con pavo Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5	Guiso de lentejas ECO estofadas Pavo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88	Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa con arroz Agua - Leche - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7	Macarrones carbonara Pollo con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106	Sopa de picadillo Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	
Arroz con tomate York al horno con ensalada de lechuga y maíz Agua - Leche - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7	Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88	Farfalle con tomate y salchichas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Leche - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7	Crema de puerro Carrileras de ternera en salsa con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico nº 006203
 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

Patricia Casán

006203

**MENÚ SIN HUEVO, PLV, PESCADO,
MARISCO, FS**

COFURI

ENERO

2019

**Día 13 :Comunidad autónoma
de Madrid**



Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid		8						9						10						11										
		MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES										
			Coditos a la napolitana sin gluten ni huevo Pavo en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113							Judías verdes rehogadas Filete ruso de pollo en salsa con patatas Agua - Bebida de soja - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8							Lentejas guisadas York al horno con zanahoria Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6							Crema de calabacín Pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Agua - Postre de soja - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1						
LUNES	14	Paella de verduras Fiambre de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Bebida de soja - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112					MARTES	Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100					MIÉRCOLES	Menestra de verduras con patatas Fiambre de pavo al horno Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8					JUEVES	Sopa de cocido sin gluten ni huevo Cocido completo con chorizo pollo y tocino Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106					VIERNES	Patatas guisadas con pollo Pavo en salsa con maíz y zanahoria Agua - Postre de soja - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6				
LUNES	21	Guisantes salteados con pavo Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5					MARTES	Guiso de lentejas ECO estofadas Pavo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88					MIÉRCOLES	Crema de zanahoria Albóndigas de pollo en salsa con arroz Agua - Bebida de soja - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7					JUEVES	Macarrones carbonara sin gluten ni huevo Pollo con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106					VIERNES	Sopa de picadillo sin gluten ni huevo Pavo al horno con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5				
LUNES	28	Arroz con tomate York al horno con ensalada de lechuga y maíz Agua - Bebida de soja - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7					MARTES	Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88					MIÉRCOLES	Macarrones con tomate y salchichas sin gluten ni huevo York al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7					JUEVES	Crema de puerro Pavo al horno con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85										



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico 3006203
 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

Patricia Costán

3006203

MENÚ SIN LACTOSA, PESCADO BLANCO

COFURI

ENERO

2019

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES								
	<p>Coditos a la napolitana</p> <p>Pavo en salsa con champiñón</p> <p>Agua - Piña en almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>684 14,7 2,4 20,6 113</p>		<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Filete ruso de pollo en salsa con patatas</p> <p>Agua - Bebida de soja - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>580 17,2 2,2 25,8 75,8</p>		<p>Lentejas guisadas</p> <p>Filete de caella en salsa con zanahoria</p> <p>Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>603 7,4 1,5 35,9 90,6</p>		<p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Postre de soja - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>754 28,3 6,2 25,4 95,1</p>								
14	LUNES	<p>Paella de verduras</p> <p>Fiambre de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Agua - Bebida de soja - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>630 113,4 1,4 24,9 112</p>	15	MARTES	<p>Estofado de judías pintas</p> <p>Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>886 25,3 6,3 49,5 100</p>	16	MIÉRCOLES	<p>Menestra de verduras con patatas</p> <p>Huevos cocidos con tomate</p> <p>Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>570 17,2 3,4 20,7 77,8</p>	17	JUEVES	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo con chorizo pollo y tocino</p> <p>Agua - Melocoton en almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>734 18,7 6,7 27,6 106</p>	18	VIERNES	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Pavo en salsa con maíz y zanahoria</p> <p>Agua - Postre de soja - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>542 9,7 3,2 30,4 80,6</p>	
21	LUNES	<p>Guisantes salteados con pavo</p> <p>Cinta de lomo adobada en salsa con patatas</p> <p>Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>528 10,8 2,4 25,7 77,5</p>	22	MARTES	<p>Guiso de lentejas ECO estofadas</p> <p>Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>692 17 3,1 38 88</p>	23	MIÉRCOLES	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas de pollo en salsa con arroz</p> <p>Agua - Bebida de soja - Pera - Pan</p> <p>con arroz</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>586 17,2 5,3 24,9 78,7</p>	24	JUEVES	<p>Macarrones con tomate</p> <p>Pollo con jardinera</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>676 14,4 4 25,6 106</p>	25	VIERNES	<p>Sopa de picadillo</p> <p>Tortilla francesa con rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Gelatina - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>568 19,8 7,9 28,3 65,5</p>	
28	LUNES	<p>Arroz con tomate</p> <p>York al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Bebida de soja - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>695 7,5 1,3 26,3 126,7</p>	29	MARTES	<p>Garbanzos guisados</p> <p>Pollo en salsa con zanahoria</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>629 13 2,6 32,5 88</p>	30	MIÉRCOLES	<p>Farfalle con tomate y salchichas</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>673 21,3 4,1 22,6 93,7</p>	31	JUEVES	<p>Crema de puerro</p> <p>Pavo al horno con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>555 11,9 2,5 38,6 85</p>				



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico nº 006203. 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

Patricia Casán

006203

MENÚ SIN PESCADO, MARISCO

Día 13: Comunidad autónoma de Madrid



COFURI

ENERO

2019

	8	9	10	11
	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>Coditos a la napolitana</p> <p>Pavo en salsa con champiñón</p> <p>Agua - Piña en almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>684 14,7 2,4 20,6 113</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Filete ruso mixto en salsa con patatas</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>580 17,2 2,2 25,8 75,8</p>	<p>Lentejas guisadas</p> <p>York al horno con zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>603 7,4 1,5 35,9 90,6</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>754 28,3 6,2 25,4 95,1</p>
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Paella de verduras</p> <p>Ternera en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>630 113,4 1,4 24,9 112</p>	<p>Estofado de judías pintas</p> <p>Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>886 25,3 6,3 49,5 100</p>	<p>Menestra de verduras con patatas</p> <p>Huevos cocidos con bechamel</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>570 17,2 3,4 20,7 77,8</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo con chorizo pollo y tocino</p> <p>Agua - Melocoton en almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>734 18,7 6,7 27,6 106</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Pavo en salsa con maíz y zanahoria</p> <p>Agua - Natillas de vainilla - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>542 9,7 3,2 30,4 80,6</p>
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Guisantes salteados con pavo</p> <p>Cinta de lomo adobada en salsa con patatas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>528 10,8 2,4 25,7 77,5</p>	<p>Guiso de lentejas ECO estofadas</p> <p>Pavo en salsa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>692 17 3,1 38 88</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa con arroz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>con arroz</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>586 17,2 5,3 24,9 78,7</p>	<p>Macarrones carbonara</p> <p>Pollo con jardinera</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>676 14,4 4 25,6 106</p>	<p>Sopa de picadillo</p> <p>Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Gelatina - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>568 19,8 7,9 28,3 65,5</p>
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	
<p>Arroz con tomate</p> <p>York al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Leche - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>695 7,5 1,3 26,3 126,7</p>	<p>Garbanzos guisados</p> <p>Pollo en salsa con zanahoria</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>629 13 2,6 32,5 88</p>	<p>Farfalle con tomate y salchichas</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Agua - Leche - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>673 21,3 4,1 22,6 93,7</p>	<p>Crema de puerro</p> <p>Carrilleras de ternera en salsa con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>555 11,9 2,5 38,6 85</p>	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico 1006203. 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

Patricia Casán

1006203

MENÚ SIN PLV

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



COFURI

ENERO

2019

14	15	16	17	18
<p>LUNES</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Agua - Bebida de soja - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>630 113,4 1,4 24,9 112</p>	<p>MARTES</p> <p>Estofado de judías pintas</p> <p>Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>886 25,3 6,3 49,5 100</p>	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Menestra de verduras con patatas</p> <p>Huevos cocidos con tomate</p> <p>Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>570 17,2 3,4 20,7 77,8</p>	<p>JUEVES</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo con chorizo pollo y tocino</p> <p>Agua - Melocoton en almibar - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>734 18,7 6,7 27,6 106</p>	<p>VIERNES</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Bacalao en salsa con maíz y zanahoria</p> <p>Agua - Postre de soja - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>542 9,7 3,2 30,4 80,6</p>
<p>LUNES</p> <p>Guisantes salteados con pavo</p> <p>Cinta de lomo adobada en salsa con patatas</p> <p>Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>528 10,8 2,4 25,7 77,5</p>	<p>MARTES</p> <p>Guiso de lentejas ECO estofadas</p> <p>Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>692 17 3,1 38 88</p>	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas de pollo en salsa con arroz</p> <p>Agua - Bebida de soja - Pera - Pan</p> <p>con arroz</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>586 17,2 5,3 24,9 78,7</p>	<p>JUEVES</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Bacalao en salsa con jardinera</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>676 14,4 4 25,6 106</p>	<p>VIERNES</p> <p>Sopa de picadillo</p> <p>Tortilla francesa con rodajas de tomate natural</p> <p>Agua - Gelatina - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>568 19,8 7,9 28,3 65,5</p>
<p>LUNES</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Agua - Bebida de soja - Pera - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>695 7,5 1,3 26,3 126,7</p>	<p>MARTES</p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Pollo en salsa con zanahoria</p> <p>Agua - Plátano - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>629 13 2,6 32,5 88</p>	<p>MIÉRCOLES</p> <p>Farfalle con tomate y salchichas</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>673 21,3 4,1 22,6 93,7</p>	<p>JUEVES</p> <p>Crema de puerro</p> <p>Pavo al horno con patatas</p> <p>Agua - Pan - Clementina</p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)</p> <p>555 11,9 2,5 38,6 85</p>	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico 1006203. 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

Patricia Casán

1006203

MENÚ SIN PLV-KIWI

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid



COFURI

ENERO

2019

	8	9	10	11
	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Coditos a la napolitana Merluza en salsa con champiñón Agua - Piña en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 684 14,7 2,4 20,6 113	Judías verdes rehogadas Filete ruso de pollo en salsa con patatas Agua - Bebida de soja - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 580 17,2 2,2 25,8 75,8	Lentejas guisadas Filete de caella en salsa con zanahoria Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 603 7,4 1,5 35,9 90,6	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Agua - Postre de soja - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 754 28,3 6,2 25,4 95,1
14	15	16	17	18
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de verduras Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Agua - Bebida de soja - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 630 113,4 1,4 24,9 112	Estofado de judías pintas Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 886 25,3 6,3 49,5 100	Menestra de verduras con patatas Huevos cocidos con tomate Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 570 17,2 3,4 20,7 77,8	Sopa de cocido Cocido completo con chorizo pollo y tocino Agua - Melocoton en almibar - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 734 18,7 6,7 27,6 106	Patatas guisadas con pollo Bacalao en salsa con maíz y zanahoria Agua - Postre de soja - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 542 9,7 3,2 30,4 80,6
21	22	23	24	25
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guisantes salteados con pavo Cinta de lomo adobada en salsa con patatas Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 528 10,8 2,4 25,7 77,5	Guiso de lentejas ECO estofadas Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 692 17 3,1 38 88	Crema de zanahoria Albóndigas de pollo en salsa con arroz Agua - Bebida de soja - Pera - Pan con arroz E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 586 17,2 5,3 24,9 78,7	Macarrones con tomate Bacalao en salsa con jardinera Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 676 14,4 4 25,6 106	Sopa de picadillo Tortilla francesa con rodajas de tomate natural Agua - Gelatina - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 568 19,8 7,9 28,3 65,5
28	29	30	31	
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	
Arroz con tomate Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Agua - Bebida de soja - Pera - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 695 7,5 1,3 26,3 126,7	Garbanzos guisados Pollo en salsa con zanahoria Agua - Plátano - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 629 13 2,6 32,5 88	Farfalle con tomate y salchichas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Bebida de soja - Manzana - Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 673 21,3 4,1 22,6 93,7	Crema de puerro Pavo al horno con patatas Agua - Pan - Clementina E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 555 11,9 2,5 38,6 85	



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico nº 006203
 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

Patricia Casán

006203