

## MENÚ BASAL

## COFURI

## ENERO

## 2019

Día 13 :Comunidad autónoma de Madrid		8	MARTES		9	MIÉRCOLES		10	JUEVES		11	VIERNES																	
			<b>Coditos a la napolitana</b> <i>Napolitana pasta</i> <b>Merluza en salsa con champiñón</b> <i>Hake in sauce with mushrooms</i> <b>Agua - Piña en almibar - Pan</b> <i>Water - Pineapple in syrup - Bread</i>			<b>Judías verdes rehogadas</b> <i>Sautéed green beans</i> <b>Filete ruso mixto en salsa con patatas</b> <i>Mixed salsibury steak in sauce with potatoes</i> <b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>			<b>Lentejas guisadas</b> <i>Lentil stew</i> <b>Filete de caella en salsa con zanahoria</b> <i>Caella fillet ins auce with carrots</i> <b>Agua - Leche - Manzana - Pan</b> <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>			<b>Crema de calabacín</b> <i>Courgette cream</i> <b>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</b> <i>Potato omelette with lettuce and corn salad</i> <b>Agua - Yogur - Pan</b> <i>Water - Yoghurt - Bread</i>																	
			E (Kcal)	Lip (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)									
			684	14,7	2,4	20,6	113				603	7,4	1,5	35,9	90,6			754	28,3	6,2	25,4	95,1							
			Cena	Crema de verduras				Cena	Sopa de fideos				Cena	Brochetas de verdura				Cena	San Jacobo casero										
			Fruta	Filete de pollo con ensalada				Fruta	Tortilla francesa de atún				Fruta	Salchichas con puré de patata				Fruta											
LUNES	14		<b>Paella de verduras</b> <i>Vegetable paella</i> <b>Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria</b> <i>Fried hake with lettuce and carrot salad</i> <b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>		15	<b>Estofado de judías pintas</b> <i>Black beans stew</i> <b>Ragout de pollo asado "DE MAÍZ" con patatas</b> <i>Roasted "Corn" chicken with potatoes</i> <b>Agua - Pan - Clementina</b> <i>Water - Clementine - Bread</i>		16	<b>Menestra de verduras con patatas</b> <i>Sauteed vegetables with potatoes</i> <b>Huevos cocidos con bechamel</b> <i>Boiled eggs with bechamel</i> <b>Agua - Leche - Manzana - Pan</b> <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>		17	<b>Sopa de cocido</b> <i>Potato stew with chicken</i> <b>Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo</b> <i>Complete stew with veal, bacon, chicken and cabbage</i> <b>Agua - Melocoton en almibar - Pan</b> <i>Water - Peaches in syrup - Bread</i>		18	<b>Patatas guisadas con pollo</b> <i>Potato stew with chicken</i> <b>Bacalao en salsa con maíz y zanahoria</b> <i>Cod in sauce with corn and carrot</i> <b>Agua - Natillas de vainilla - Pan</b> <i>Water - Vanilla custard - Bread</i>														
			E (Kcal)	Lip (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Lip (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)								
			630	113,4	1,4	24,9	112				570	17,2	3,4	20,7	77,8			734	18,7	6,7	27,6	106			542	9,7	3,2	30,4	80,6
			Cena	Guisantes rehogados				Cena	Arroz con zalcichas				Cena	Espárragos dos salsas				Cena	Pizza casera										
			Fruta	Revuelto de huevos con jamón				Fruta	Filete de ternera a la plancha con ensalada				Lácteo	Rollitos de lenguado con ensalada				Fruta											
LUNES	21		<b>Guisantes salteados con pavo</b> <i>Green peas with turkey</i> <b>Cinta de lomo adobada en salsa con patatas</b> <i>Marinated pork loin in sauce with potatoes</i> <b>Agua - Leche - Manzana - Pan</b> <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>		22	<b>Guiso de lentejas ECO estofadas</b> <i>Ecological lentil stew</i> <b>Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y maíz</b> <i>Salmon in orange sauce with lettuce and corn salad</i> <b>Agua - Pan - Clementina</b> <i>Water - Clementine - Bread</i>		23	<b>Crema de zanahoria</b> <i>Carrot cream</i> <b>Albóndigas mixtas en salsa con arroz</b> <i>Mixed meatballs in sauce with brown rice</i> <b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>		24	<b>Macarrones carbonara</b> <i>Carbonara macaroni</i> <b>Bacalao en salsa con jardinera</b> <i>Cod in sauce with vegetables</i> <b>Agua - Plátano - Pan</b> <i>Water - Banana - Bread</i>		25	<b>Sopa de picadillo</b> <i>Picadillo soup</i> <b>Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural</b> <i>French omelette with cheese with sliced tomatoes</i> <b>Agua - Gelatina - Pan</b> <i>Water - Jelly dessert - Bread</i>														
			E (Kcal)	Lip (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Lip (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)								
			528	10,8	2,4	25,7	77,5				586	17,2	5,3	24,9	78,7			676	14,4	4	25,6	106			568	19,8	7,9	28,3	65,5
			Cena	Sopa de letras				Cena	Revuelto de champiñón				Cena	Parrillada de verduras				Cena	Fajitas de pollo y ternera										
			Fruta	Tortilla francesa				Fruta	Merluza al horno con ensalada				Lácteo	Salchichas de pavo con ensalada				Fruta											
LUNES	28		<b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i> <b>Merluza al ajillo</b> <i>Garlik hake with lettuce and corn salad</i> <b>Agua - Leche - Pera - Pan</b> <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>		29	<b>Garbanzos guisados</b> <i>Chickpea stew</i> <b>Pollo en salsa con zanahoria</b> <i>Chicken in sauce with carrot</i> <b>Agua - Plátano - Pan</b> <i>Water - Banana - Bread</i>		30	<b>Farfalle con tomate y salchichas</b> <i>Farfalle with tomato and sausages</i> <b>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</b> <i>French omelette with lettuce and olive salad</i> <b>Agua - Leche - Manzana - Pan</b> <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>		31	<b>Crema de puerro</b> <i>Leek cream</i> <b>Carrilleras de ternera en salsa con patatas</b> <i>Braised beef cheeks in sauce with potatoes</i> <b>Agua - Pan - Clementina</b> <i>Water - Clementine - Bread</i>																	
			E (Kcal)	Lip (g)		AGS (g)	Prot (g)		HdeC (g)	E (Kcal)		Lip (g)	AGS (g)		Prot (g)	HdeC (g)	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)								
			695	7,5	1,3	26,3	126,7				673	21,3	4,1	22,6	93,7			555	11,9	2,5	38,6	85							
			Cena	Ensalada de tomate y maíz				Cena	Menestra de verduras				Cena	Sopa de fideos				Cena											
			Fruta	Huevos rellenos				Fruta	Lengüadina con ensalada				Lácteo	Mero al horno con ensalada de tomate															



Valorado nutricionalmente por Verónica Navarro Guardia, Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética. Registro Autonómico de Títulos: 2005/1305156006203  
 La fruta podrá variar en función de su grado de madurez. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.  
 Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: [nutricion@cofuri.es](mailto:nutricion@cofuri.es)