



# MENÚ BASAL

DÍA 15  
MACARRONES ECOLÓGICOS  
DÍA 26  
ZANAHORIA ECO  
DÍA 28  
POLLO ALIMENTADO A BASE DE MAÍZ

# COFURI

# CEIP ÁLVARO DE BAZÁN

# MARZO

# 2019

**Día 27 :Comunidad autonoma de Cantabria**



1 VIERNES

**iHoy no hay Cole!**

NO LECTIVO

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <p>4 LUNES</p> <p>NO LECTIVO</p>   | <p>5 MARTES</p> <p><b>Judías verdes salteadas</b><br/><i>Sautéed green beans</i><br/><b>Croquetas de jamon caseras con zanahoria y aceitunas</b><br/><i>Homemade ham croquettes with carrots and olives</i><br/><b>Agua - Pan - Piña en almibar</b><br/><i>Water - Bread - Pineapple in syrup</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>685 23 4.1 19.4 96.1</p> <p>Cena Sopa de estrellas<br/>Lácteo Atún con salsa de tomate natural</p>      | <p>6 MIÉRCOLES</p> <p><b>Patatas guisadas</b><br/><i>Potato stew</i><br/><b>Filete de merluza en salsa con ensalada de lechuga y maíz</b><br/><i>Hake fillet in sauce with lettuce and corn salad</i><br/><b>Agua - Plátano - Pan</b><br/><i>Water - Banana - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>534 7 1.3 27.8 85.9</p> <p>Cena Brócoli salteado con ajito<br/>Lácteo Ternera con verduras</p>   | <p>7 JUEVES</p> <p><b>Crema de calabacín</b><br/><i>Courgette cream</i><br/><b>Pollo asado con champiñones</b><br/><i>Roasted chicken with mushrooms</i><br/><b>Agua - Leche - Manzana - Pan</b><br/><i>Water - Milk - Apple - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>600 15.7 4.8 28.8 82.3</p> <p>Cena Espinacas salteadas con cebolita<br/>Fruta Rabitos de calamar</p>  | <p>8 VIERNES</p> <p><b>Guiso de lentejas estofadas</b><br/><i>Lentil stew</i><br/><b>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria</b><br/><i>French omelette with cheese and lettuce and carrot salad</i><br/><b>Agua - Natillas - Pan</b><br/><i>Water - Custard - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>709 19 7 35.4 88.9</p> <p>Cena Pizza casera de verduras<br/>Fruta</p>                      |
| <p>11 LUNES</p> <p><b>Arroz con tomate casero</b><br/><i>Rice with homemade tomato</i><br/><b>Filete de rape en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria</b><br/><i>Monkfish fillet in sauce with lettuce and carrot salad</i><br/><b>Agua - Leche - Manzana - Pan</b><br/><i>Water - Milk - Apple - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>722 8.6 1.5 25.4 132</p> <p>Cena Sopa de verduras<br/>Fruta Filete de pavo en salsa de almendras</p> | <p>12 MARTES</p> <p><b>Judías blancas guisadas</b><br/><i>White beans stew</i><br/><b>Huevos con tomate y pavo</b><br/><i>Boiled eggs with tomato and turkey</i><br/><b>Agua - Plátano - Pan</b><br/><i>Water - Banana - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>882 22 4.5 41 113</p> <p>Cena Consomé con picatostes<br/>Lácteo Filetes de gallo a la plancha</p>  | <p>13 MIÉRCOLES</p> <p><b>Crema de Vichyssoise</b><br/><i>Vichyssoise vream</i><br/><b>Carrilleras de cerdo con patatas</b><br/><i>Braised pig cheeks with potatoes</i><br/><b>Agua - Leche - Pera - Pan</b><br/><i>Water - Milk - Pear - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>506 10 3.5 42 73.1</p> <p>Cena Ensalada mixta<br/>Fruta Pollo asado al limón</p>   | <p>14 JUEVES</p> <p><b>Sopa de cocido</b><br/><i>Stew soup</i><br/><b>Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo</b><br/><i>Complete stew with veal, bacon, chicken and cabbage</i><br/><b>Agua - Pan - Naranja</b><br/><i>Water - Bread - Orange</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>683 18.7 6.7 27.1 95</p> <p>Cena Espinacas rehogadas con ajito<br/>Lácteo Tortilla francesa de calabacín</p>             | <p>15 VIERNES</p> <p><b>Macarrones ECO a la napolitana</b><br/><i>Ecological macaroni with tomato</i><br/><b>Filete de merluza en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas</b><br/><i>Hake fillet in sauce with lettuce and olives salad</i><br/><b>Agua - Yogur - Pan</b><br/><i>Water - Yogurt - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>619 10 1.8 27 99.6</p> <p>Cena Tortilla francesa con guisantes<br/>Fruta</p> |
| <p>18 LUNES</p> <p><b>Arroz del campo</b><br/><i>Rice with vegetables and chicken</i><br/><b>Bacalao con pisto</b><br/><i>Cod with ratatouille</i><br/><b>Agua - Leche - Manzana - Pan</b><br/><i>Water - Milk - Apple - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>530 12.7 2.8 20 82</p> <p>Cena Crema de Vichy<br/>Fruta Chuleta de sajonia a la plancha</p>   | <p>19 MARTES</p> <p><b>Sopa de estrellas</b><br/><i>Star soup</i><br/><b>Filete de pollo empanado casero con ensalada de lechuga y remolacha</b><br/><i>Homemade breaded chicken fillet with lettuce and beet salad</i><br/><b>Agua - Pan - Naranja</b><br/><i>Water - Bread - Orange</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>689 21.7 4.2 23.1 97</p> <p>Cena Ensalada de tomate, zanahoria y maíz<br/>Lácteo Salmón en salsa de naranja</p> | <p>20 MIÉRCOLES</p> <p><b>Guiso de lentejas estofadas</b><br/><i>Lentil stew</i><br/><b>Filete de rape en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria</b><br/><i>Monkfish fillet in sauce with lettuce and carrot salad</i><br/><b>Agua - Leche - Pera - Pan</b><br/><i>Water - Milk - Pear - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>609 8 1.8 32.7 94</p> <p>Cena Repollo rehogado con ajito y pimentón<br/>Fruta Brocheta de pavo y tomate cherry</p> | <p>21 JUEVES</p> <p><b>Coliflor rehogada</b><br/><i>Grilled cauliflower</i><br/><b>Canelones de carne gratinados con queso</b><br/><i>Meat cannelloni with cheese gratin</i><br/><b>Agua - Plátano - Pan</b><br/><i>Water - Banana - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>557 9.7 2.7 17 95.4</p> <p>Cena Berenjena en tempura<br/>Lácteo Rollitos de lenguado a la plancha</p>   | <p>22 VIERNES</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b><br/><i>Chickpea stew</i><br/><b>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate</b><br/><i>Potatoe omelette with lettuce and tomato salad</i><br/><b>Agua - Gelatina - Pan</b><br/><i>Water - Jelly dessert - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>712 25.5 9.1 31.6 83</p> <p>Cena Fajitas de verduras<br/>Fruta</p>   |
| <p>25 LUNES</p> <p><b>Espaguetis carbonara</b><br/><i>Carbonara spaghetti</i><br/><b>Filete de merluza en salsa con ensalada de lechuga y maíz</b><br/><i>Hake fillet in sauce with lettuce and corn salad</i><br/><b>Agua - Leche - Manzana - Pan</b><br/><i>Water - Milk - Apple - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>677 12 3.4 32.8 104</p> <p>Cena Wok de verduras con tiras de pollo<br/>Fruta</p>                                      | <p>26 MARTES</p> <p><b>Crema de zanahoria ECO</b><br/><i>Ecological carrot creme</i><br/><b>Cinta de lomo con patatas</b><br/><i>Marinated pork loin with potatoes</i><br/><b>Agua - Pan - Naranja</b><br/><i>Water - Bread - Orange</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>515 11 2.25 16.4 83</p> <p>Cena Habitas baby con cebolita<br/>Lácteo Atún con salsa de tomate natural</p>  | <p>27 MIÉRCOLES</p> <p><b>Marmita de bonito</b><br/><i>Potato stew with longfin tuna</i><br/><b>Huevos con bechamel y rodajas de tomate natural</b><br/><i>Boiled eggs with bechamel and sliced tomatoes</i><br/><b>Agua - Leche - Pera - Pan</b><br/><i>Water - Milk - Pear - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>521 13 2 19 79</p> <p>Cena Sopa de estrellas<br/>Fruta Filete de pavo a la plancha con tomate natural</p>                       | <p>28 JUEVES</p> <p><b>Sopa de cocido</b><br/><i>Stew soup</i><br/><b>Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo "DE MAÍZ", repollo</b><br/><i>Complete stew with veal, bacon, "CORN" chicken and cabbage</i><br/><b>Agua - Plátano - Pan</b><br/><i>Water - Banana - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>700 21 8.2 30 91.3</p> <p>Cena Crema de calabaza<br/>Lácteo Revuelto de ajetes, champiñones y huevo</p> | <p>29 VIERNES</p> <p><b>Judías verdes rehogadas</b><br/><i>Grilled green beans</i><br/><b>Salmón en salsa de naranja con ensalada de lechuga y zanahoria</b><br/><i>Salmon in orange sauce with lettuce and carrot salad</i><br/><b>Agua - Yogur - Pan</b><br/><i>Water - Yogurt - Bread</i></p> <p>E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g)<br/>582 15 3 27.2 78</p> <p>Cena Quiché de queso y calabacín<br/>Fruta</p>                        |

Valorado nutricionalmente por Patricia Castán Machio, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.  
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)

Patricia Castán Machio  
Col. MAD00388

