

MENU BASAL

COFURI

CEIP ALVARO DE BAZAN

ABRIL

2019

LUNES	1	Macarrones gratinados <i>Gratin macaroni</i> Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha <i>Marinated pork loin with lettuce and beet salad</i> Agua - Leche - Pera - Pan <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>										
		<table border="1"> <tr> <th>E (Kcal)</th> <th>Lip (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>HdeC (g)</th> </tr> <tr> <td>651</td> <td>14</td> <td>2,8</td> <td>18,6</td> <td>108</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	651	14	2,8	18,6	108
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
651	14	2,8	18,6	108								
Cena Judías verdes hervidas con patatas Fruta Huevos rellenos de atún												

MARTES	2	Puré de verdura con picatostes <i>Vegetable pureé with croutons</i> Pollo "DE MAÍZ" asado con champiñones <i>Roasted "CORN" chicken with mushrooms</i> Agua - Pan - Mandarina <i>Water - Bread - Mandarin</i>										
		<table border="1"> <tr> <th>E (Kcal)</th> <th>Lip (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>HdeC (g)</th> </tr> <tr> <td>529</td> <td>14</td> <td>3,2</td> <td>27,8</td> <td>68,6</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	529	14	3,2	27,8	68,6
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
529	14	3,2	27,8	68,6								
Cena Habitas baby con cebollita Lácteo Rabitas de calamar												

MIÉRCOLES	3	Sopa de picadillo <i>Picadillo soup</i> Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y maíz <i>Salmon with orange and lettuce and corn salad</i> Agua - Leche - Manzana - Pan <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>										
		<table border="1"> <tr> <th>E (Kcal)</th> <th>Lip (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>HdeC (g)</th> </tr> <tr> <td>589</td> <td>14</td> <td>2,8</td> <td>28,6</td> <td>82,6</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	589	14	2,8	28,6	82,6
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
589	14	2,8	28,6	82,6								
Cena Brócoli rehogado Fruta Filete de ternera a la plancha												

JUEVES	4	Judías blancas estofadas <i>White beans stew</i> Tortilla francesa de queso con rodajas de tomate natural <i>French omelette with cheese and sliced tomatoes</i> Agua - Plátano - Pan <i>Water - Banana - Bread</i>										
		<table border="1"> <tr> <th>E (Kcal)</th> <th>Lip (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>HdeC (g)</th> </tr> <tr> <td>704</td> <td>18</td> <td>6,5</td> <td>33</td> <td>92</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	704	18	6,5	33	92
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
704	18	6,5	33	92								
Cena Crema de calabaza Lácteo Pollo asado al limón												

VIERNES	5	Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i> Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y remolacha <i>Hake with garlic and lettuce and beet salad</i> Agua - Pan - Yogur <i>Water - Bread - Yogurt</i>										
		<table border="1"> <tr> <th>E (Kcal)</th> <th>Lip (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>HdeC (g)</th> </tr> <tr> <td>729</td> <td>10</td> <td>3</td> <td>29</td> <td>126,8</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	729	10	3	29	126,8
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
729	10	3	29	126,8								
Cena Pizza casera de verduras con pavo y queso Fruta												

LUNES	8	Judías verdes con zanahoria <i>Green beans with carrot</i> Albóndigas mixtas en salsa con patatas panaderas <i>Mixed meatballs in sauce with fried potatoes</i> Agua - Leche - Manzana - Pan <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>										
		<table border="1"> <tr> <th>E (Kcal)</th> <th>Lip (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>HdeC (g)</th> </tr> <tr> <td>573</td> <td>19</td> <td>5,8</td> <td>24</td> <td>70</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	573	19	5,8	24	70
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
573	19	5,8	24	70								
Cena Emperador con ensalada de tomate Fruta												

MARTES	9	Sopa de cocido <i>Stew soup</i> Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo <i>Complete stew with veal, bacon, chicken and cabbage</i> Agua - Pan - Mandarina <i>Water - Bread - Mandarin</i>										
		<table border="1"> <tr> <th>E (Kcal)</th> <th>Lip (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>HdeC (g)</th> </tr> <tr> <td>683</td> <td>18,7</td> <td>6,7</td> <td>27,1</td> <td>95</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	683	18,7	6,7	27,1	95
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
683	18,7	6,7	27,1	95								
Cena Champiñones al ajillo Lácteo Tortilla francesa de calabacín												

MIÉRCOLES	10	Paella valenciana <i>Valencian paella</i> Merluza a la marinera con guisantes <i>Hake with seafood and greenpeas</i> Agua - Leche - Pera - Pan <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>										
		<table border="1"> <tr> <th>E (Kcal)</th> <th>Lip (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>HdeC (g)</th> </tr> <tr> <td>609</td> <td>8</td> <td>1,6</td> <td>28,8</td> <td>102</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	609	8	1,6	28,8	102
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
609	8	1,6	28,8	102								
Cena Wok de verduras con tiras de filete de pavo Fruta												

JUEVES	11	Lentejas ECO estofadas con verduras <i>Ecological lentils stew with vegetables</i> Huevos con salsa de tomate casero con picadillo de pavo <i>Boiled eggs with tomato and turkey hash</i> Agua - Plátano - Pan <i>Water - Banana - Bread</i>										
		<table border="1"> <tr> <th>E (Kcal)</th> <th>Lip (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>HdeC (g)</th> </tr> <tr> <td>664</td> <td>11,5</td> <td>1,6</td> <td>29,2</td> <td>102</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	664	11,5	1,6	29,2	102
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
664	11,5	1,6	29,2	102								
Cena San jacobos caseros con ensalada Lácteo												

VACACIONES DE SEMANA SANTA

NO LECTIVO

INGREDIENTES

- Barra de pan
- Leche entera
- Azúcar
- Huevos
- Aceite de oliva suave
- Canela en polvo
- Canela en rama

NO LECTIVO

1 Dejar reposar las torrijas en la mezcla de leche entera, azúcar y la rama de canela durante 5-10 minutos

NO LECTIVO

2 Escurrimos las torrijas y las mojamos en huevo batido

NO LECTIVO

3 Las sumergimos en aceite caliente hasta que estén tostadas. Lo mejor es hacerlo de dos en dos.

JUEVES SANTO

4 Espolvoreamos las torrijas con canela y azúcar, aunque también puedes echarles miel previamente hervida con un poco de agua.

VIERNES SANTO

QUIZÁS
 TODOS LOS DÍAS
 NO SEAN BUENOS, PERO
SIEMPRE HAY
 ALGO BUENO
 TODOS LOS DÍAS

NO LECTIVO

MARTES	23	Menestra de verduras <i>Sautéed vegetables</i> Croquetas de pollo caseras y ensalada de lechuga y maíz <i>Homemade chicken croquettes with lettuce and corn salad</i> Agua - Pan - Piña en almibar <i>Water - Bread - Pineapple in syrup</i>										
		<table border="1"> <tr> <th>E (Kcal)</th> <th>Lip (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>HdeC (g)</th> </tr> <tr> <td>704</td> <td>22</td> <td>4,2</td> <td>21,8</td> <td>98</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	704	22	4,2	21,8	98
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
704	22	4,2	21,8	98								
Cena Sopa de estrellas Lácteo Huevos revueltos												

MIÉRCOLES	24	Canelones gratinados <i>Gratin cannelloni</i> Merluza al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas <i>Hake with garlic and lettuce and olives salad</i> Agua - Leche - Pera - Pan <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>										
		<table border="1"> <tr> <th>E (Kcal)</th> <th>Lip (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>HdeC (g)</th> </tr> <tr> <td>536</td> <td>11,3</td> <td>3,1</td> <td>25,4</td> <td>80</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	536	11,3	3,1	25,4	80
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
536	11,3	3,1	25,4	80								
Cena Crema parmentier Fruta Pavo en salsa de queso												

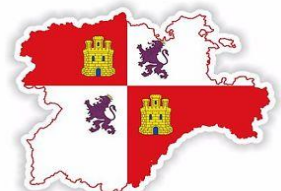
JUEVES	25	Lentejas castellanas <i>"Castellanas" lentils</i> Estofado de magro en salsa de tomate con patatas <i>Lean pork stew with tomato and potatoes</i> Agua - Plátano - Pan <i>Water - Banana - Bread</i>										
		<table border="1"> <tr> <th>E (Kcal)</th> <th>Lip (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>HdeC (g)</th> </tr> <tr> <td>659</td> <td>9,8</td> <td>2,5</td> <td>49</td> <td>100</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	659	9,8	2,5	49	100
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
659	9,8	2,5	49	100								
Cena Filetes de lenguado a la plancha con ensalada de tomate y bolitas de mozzarella Lácteo												

VIERNES	26	Patatas guisadas con ternera <i>Stewed potatoes with veal</i> Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate <i>Tuna omelette with lettuce and tomato salad</i> Agua - Pan - Yogur <i>Water - Bread - Yogurt</i>										
		<table border="1"> <tr> <th>E (Kcal)</th> <th>Lip (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>HdeC (g)</th> </tr> <tr> <td>645</td> <td>19</td> <td>6,7</td> <td>27,4</td> <td>85,6</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	645	19	6,7	27,4	85,6
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
645	19	6,7	27,4	85,6								
Cena Quiché de queso y calabacín Fruta												

LUNES	29	Crema de calabacín ECO <i>Ecological courgette cream</i> Salchichas frescas en salsa con ensalada de maíz <i>Fresh sausages in sauce with corn salad</i> Agua - Leche - Pera - Pan <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>										
		<table border="1"> <tr> <th>E (Kcal)</th> <th>Lip (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>HdeC (g)</th> </tr> <tr> <td>574</td> <td>20</td> <td>6,5</td> <td>18,5</td> <td>75,8</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	574	20	6,5	18,5	75,8
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
574	20	6,5	18,5	75,8								
Cena Salmón al papillote con verduras Fruta												

MARTES	30	Sopa de cocido <i>Stew soup</i> Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo <i>Complete stew with veal, bacon, chicken and cabbage</i> Agua - Pan - Mandarina <i>Water - Bread - Mandarin</i>										
		<table border="1"> <tr> <th>E (Kcal)</th> <th>Lip (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>HdeC (g)</th> </tr> <tr> <td>683</td> <td>18,7</td> <td>6,7</td> <td>27</td> <td>95</td> </tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	683	18,7	6,7	27	95
		E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)						
683	18,7	6,7	27	95								
Cena Brochetas de pollo con ensalada Lácteo												

Día 25 :Comunidad autónoma de Castilla y León



DÍA 2
POLLO ALIMENTADO A BASE DE MAÍZ
DÍA 11
LENTEJAS ECO
DÍA 29
CALABACÍN ECO

ECO CERTIFICADO

Valorado nutricionalmente por Patricia Castán Machio, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Registro Universitario de Títulos: 2009/138573
 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 Castán Machio
 Col. MAD00388

