

MENÚ BASAL

COFURI CEIP HANS CHRISTIAN ANDERSEN

SEPTIEMBRE

2022



DIAS	COMIDA	AGUA	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)
LUNES	12 Ensalada de espirales (pavo,maiz,tomate) <i>Spiral salad (turkey, corn, tomato)</i> Rape en salsa verde con guisantes <i>Hake in green sauce with peas</i> Agua - Leche - Manzana - Pan <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>		689	33,5	10,4	26,7	74,8
	Cena Calabacin y champiñones al horno Fruta Huevo revuelto con queso						
LUNES	19 Brócoli rehogado con zanahoria <i>Broccoli sautéed with carrot</i> Salchichas frescas con patatas <i>Fresh sausages with potatoes</i> Agua - Leche - Pera - Pan <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>		706	21,1	5,5	44,8	81,1
	Cena Ensalada de pasta Fruta Tortilla francesa de calabacin						
LUNES	26 Crema de zanahoria <i>Carrot cream</i> Albóndigas en salsa con champiñones <i>Meatballs in sauce with mushrooms</i> Agua - Leche - Manzana - Pan <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>		705	30	7,6	37,8	78,7
	Cena Verduras a la plancha Fruta Tortilla francesa rellena de queso						
MARTES	13 Judías verdes a la gallega <i>Galician green beans</i> Pollo al curry con arroz <i>Chicken curry with rice</i> Agua - Sandía - Pan <i>Water - Watermelon - Bread</i>		659	24,3	6,1	51,4	71,9
	Cena Arroz con tomate Lácteo Salmón al horno con ensalada de tomate						
MARTES	20 Crema de calabacín con picatostes <i>Zucchini cream with croutons</i> Huevos cocidos con tomate y pavo con ensalada <i>Egg with tomato and turkey with salad</i> Agua - Plátano - Pan <i>Water - Banana - Bread</i>		656	33,6	8,7	52	55,7
	Cena Ensalada de tomate y queso Lácteo Sardinillas en escabeche						
MARTES	27 Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i> Salmón con verduras en papillote <i>Salmon with vegetables in papillote</i> Agua - Plátano - Pan <i>Water - Banana - Bread</i>		661	37,3	7,8	42,2	60,5
	Cena Sopa de fideos Lácteo Huevo cocido con tomate						
MIÉRCOLES	7 Macarrones con tomate y queso <i>Macaroni with tomato and cheese</i> Lomo en su jugo con ensalada <i>Grilled loin with salad</i> Agua - Pera - Pan <i>Water - Pear - Bread</i>		659	19,5	4,1	22	77,1
	Cena Brócoli salteado Lácteo Bacalao a la romana con ensalada						
MIÉRCOLES	14 Crema vichysoise <i>Vichysoisse cream</i> Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz <i>Tunna omelette with lettuce and sweetcorn salad</i> Agua - Leche - Pera - Pan <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>		616	22,9	6,4	33,1	61,4
	Cena Sopa de estrellas Fruta Pavo a la plancha con guisantes						
MIÉRCOLES	21 Macarrones al ajillo con bacon <i>Macaroni with garlic and bacon</i> Bacalao a la vizcaína y pisto <i>Biscayan style cod and ratatouille</i> Agua - Leche - Manzana - Pan <i>Water - Milk - Apple - Bread</i>		666	18,9	6,7	41,4	97,6
	Cena Verduritas al horno Fruta Cinta de lomo plancha con puré de patata						
JUEVES	8 Lentejas guisadas con chorizo <i>Stewed lentils with chorizo pork sausage</i> Merluza al limón con zanahorias rehogadas <i>Lemon hake with sautéed baby carrots</i> Agua - Helado - Pan <i>Water - Ice cream - Bread</i>		604	23,3	4,3	30,1	73
	Cena Espárragos Lácteo Cinta de lomo con patatas						
JUEVES	15 Sopa de cocido <i>Cooked soup</i> Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo <i>Stew with beef bacon, chorizo pork sausage, cabbage</i> Agua - Helado - Pan <i>Water - Ice cream - Bread</i>		697	18,2	4,2	42,6	82
	Cena Crema de zanahoria Lácteo Lenguado al horno con ensalada						
JUEVES	22 Judías blancas estofadas <i>Stewed white beans</i> Pollo asado en su jugo con ensalada <i>Roast chicken in its juice with salad</i> Agua - Yogur - Pan <i>Water - Yogur - Bread</i>		689	28	4,8	33,3	73,9
	Cena Ensalada tipo César Lácteo Salmón en papillote con verduras						
JUEVES	29 Potaje castellano <i>Castilian stew</i> Tortilla francesa con calabacín con ensalada <i>French omelette with zucchini with salad</i> Agua - Yogur - Pan <i>Water - Yogur - Bread</i>		642	33	8,6	23	59,7
	Cena Ensalada mixta Lácteo Lacón a la gallega con patatas asadas						
MIÉRCOLES	28 Patatas guisadas con rape <i>Stewed potatoes with monkfish</i> Filete de pollo empanado con ensalada <i>Breaded chicken fillet with salad</i> Agua - Leche - Pera - Pan <i>Water - Milk - Pear - Bread</i>		669	26,5	6,3	18,3	98
	Cena Crema de calabaza Fruta Gallo con ensalada						
VIERNES	9 Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Tortilla de patatas con rodajas de tomate natural <i>Spanish potato omelette with sliced tomato</i> Agua - Melón - Pan <i>Water - Melon - Bread</i>		649	28,4	8	20	73,4
	Cena Melón con jamón Fruta Calamares a la romana con ensalada						
VIERNES	16 Arroz tres delicias <i>Three delights rice</i> Merluza a la romana (enharinado) <i>ensalada de lechuga y tomate</i> <i>Cod a la romana (floured) lettuce and tomato salad</i> Agua - Melocotón - Pan <i>Water - Peach - Bread</i>		710	32,4	10,2	22	78,2
	Cena Berenjena y calabacín al horno Fruta Salchichas con puré de patatas						
VIERNES	23 Arroz con tomate casero <i>Rice with homemade tomato</i> Caballa a la molinera con ensalada <i>Mackerel miller with salad</i> Agua - Naranja - Pan <i>Water - Orange - Bread</i>		703	38,2	11,3	19,1	67,6
	Cena Espinacas rehogadas Fruta Croquetas y miniempanadillas						

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

Verónica Navarro