


MENÚ BASAL

5	6	7	8	9																																																																																																				
<p>LUNES</p> <p>12</p> <p>Brócoli rehogado con zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas fritas</p> <p>Agua - Fruta de temporada - Pan</p> <table border="1"> <tr><td>E (Kcal)</td><td>Lip (g)</td><td>AGS (g)</td><td>Prot (g)</td><td>HdeC (g)</td></tr> <tr><td>631</td><td>31,0</td><td>5,2</td><td>18,0</td><td>61,9</td></tr> <tr><td>Vit A (µg)</td><td>Vit C (mg)</td><td>vit D (µg)</td><td>Ca (mg)</td><td>Fe (mg)</td></tr> <tr><td>654</td><td>114</td><td>0,3</td><td>243</td><td>10,4</td></tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	631	31,0	5,2	18,0	61,9	Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)	654	114	0,3	243	10,4	<p>MARTES</p> <p>13</p> <p>Judías blancas con calabaza</p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Agua - Fruta de temporada - Pan</p> <table border="1"> <tr><td>E (Kcal)</td><td>Lip (g)</td><td>AGS (g)</td><td>Prot (g)</td><td>HdeC (g)</td></tr> <tr><td>695</td><td>29,1</td><td>6,0</td><td>33,0</td><td>66,9</td></tr> <tr><td>Vit A (µg)</td><td>Vit C (mg)</td><td>vit D (µg)</td><td>Ca (mg)</td><td>Fe (mg)</td></tr> <tr><td>515</td><td>56</td><td>0</td><td>153</td><td>6,9</td></tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	695	29,1	6,0	33,0	66,9	Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)	515	56	0	153	6,9	<p>MIÉRCOLES</p> <p>14</p> <p>Paella mixta</p> <p>Merluza a la finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Agua - Fruta de temporada - Pan</p>  <p>NO LECTIVO</p> <table border="1"> <tr><td>E (Kcal)</td><td>Lip (g)</td><td>AGS (g)</td><td>Prot (g)</td><td>HdeC (g)</td></tr> <tr><td>651</td><td>23,0</td><td>3,7</td><td>20,9</td><td>86,2</td></tr> <tr><td>Vit A (µg)</td><td>Vit C (mg)</td><td>vit D (µg)</td><td>Ca (mg)</td><td>Fe (mg)</td></tr> <tr><td>89,9</td><td>20</td><td>4,8</td><td>86,2</td><td>4</td></tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	651	23,0	3,7	20,9	86,2	Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)	89,9	20	4,8	86,2	4	<p>JUEVES</p> <p>15</p> <p>Judías verdes con zanahoria</p> <p>San jacob de pavo</p> <p>Champiñones al ajillo</p> <p>Agua -Melocotón en almibar - Pan</p> <table border="1"> <tr><td>E (Kcal)</td><td>Lip (g)</td><td>AGS (g)</td><td>Prot (g)</td><td>HdeC (g)</td></tr> <tr><td>650</td><td>29,2</td><td>5,9</td><td>28,9</td><td>63,3</td></tr> <tr><td>Vit A (µg)</td><td>Vit C (mg)</td><td>vit D (µg)</td><td>Ca (mg)</td><td>Fe (mg)</td></tr> <tr><td>201</td><td>64,6</td><td>0,07</td><td>352</td><td>4,2</td></tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	650	29,2	5,9	28,9	63,3	Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)	201	64,6	0,07	352	4,2	<p>VIERNES</p> <p>16</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Con lechuga y maíz</p> <p>Agua - Fruta de temporada - Pan</p> <table border="1"> <tr><td>E (Kcal)</td><td>Lip (g)</td><td>AGS (g)</td><td>Prot (g)</td><td>HdeC (g)</td></tr> <tr><td>654</td><td>21,3</td><td>4,1</td><td>29,0</td><td>77,4</td></tr> <tr><td>Vit A (µg)</td><td>Vit C (mg)</td><td>vit D (µg)</td><td>Ca (mg)</td><td>Fe (mg)</td></tr> <tr><td>344</td><td>31,4</td><td>1</td><td>135</td><td>8,3</td></tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	654	21,3	4,1	29,0	77,4	Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)	344	31,4	1	135	8,3
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																																																																				
631	31,0	5,2	18,0	61,9																																																																																																				
Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)																																																																																																				
654	114	0,3	243	10,4																																																																																																				
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																																																																				
695	29,1	6,0	33,0	66,9																																																																																																				
Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)																																																																																																				
515	56	0	153	6,9																																																																																																				
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																																																																				
651	23,0	3,7	20,9	86,2																																																																																																				
Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)																																																																																																				
89,9	20	4,8	86,2	4																																																																																																				
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																																																																				
650	29,2	5,9	28,9	63,3																																																																																																				
Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)																																																																																																				
201	64,6	0,07	352	4,2																																																																																																				
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																																																																				
654	21,3	4,1	29,0	77,4																																																																																																				
Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)																																																																																																				
344	31,4	1	135	8,3																																																																																																				
<p>LUNES</p> <p>19</p> <p>Lentejas con zanahoria y patata</p> <p>Cinta de lomo</p> <p>Con lechuga y remolacha</p> <p>Agua - Fruta de temporada - Pan</p> <table border="1"> <tr><td>E (Kcal)</td><td>Lip (g)</td><td>AGS (g)</td><td>Prot (g)</td><td>HdeC (g)</td></tr> <tr><td>622</td><td>23,0</td><td>6,1</td><td>33,5</td><td>62,3</td></tr> <tr><td>Vit A (µg)</td><td>Vit C (mg)</td><td>vit D (µg)</td><td>Ca (mg)</td><td>Fe (mg)</td></tr> <tr><td>212</td><td>34,3</td><td>0</td><td>107</td><td>8,4</td></tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	622	23,0	6,1	33,5	62,3	Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)	212	34,3	0	107	8,4	<p>MARTES</p> <p>20</p> <p>Crema de calabaza y cebolla</p> <p>Gallineta a la andaluza</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Agua - Fruta de temporada - Pan</p> <table border="1"> <tr><td>E (Kcal)</td><td>Lip (g)</td><td>AGS (g)</td><td>Prot (g)</td><td>HdeC (g)</td></tr> <tr><td>611</td><td>22,6</td><td>4,8</td><td>31,5</td><td>65,8</td></tr> <tr><td>Vit A (µg)</td><td>Vit C (mg)</td><td>vit D (µg)</td><td>Ca (mg)</td><td>Fe (mg)</td></tr> <tr><td>912</td><td>41,3</td><td>7</td><td>108</td><td>3,8</td></tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	611	22,6	4,8	31,5	65,8	Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)	912	41,3	7	108	3,8	<p>MIÉRCOLES</p> <p>21</p> <p>Judías pintas con arroz</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Con lechuga y remolacha</p> <p>Agua - Fruta de temporada - Pan</p> <table border="1"> <tr><td>E (Kcal)</td><td>Lip (g)</td><td>AGS (g)</td><td>Prot (g)</td><td>HdeC (g)</td></tr> <tr><td>645</td><td>26,5</td><td>6,7</td><td>32,6</td><td>57,7</td></tr> <tr><td>Vit A (µg)</td><td>Vit C (mg)</td><td>vit D (µg)</td><td>Ca (mg)</td><td>Fe (mg)</td></tr> <tr><td>336</td><td>41</td><td>0,9</td><td>183</td><td>8,9</td></tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	645	26,5	6,7	32,6	57,7	Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)	336	41	0,9	183	8,9	<p>JUEVES</p> <p>22</p> <p>Macarrones a la boloñesa</p> <p>Abadejo al limón</p> <p>con picadillo de hortalizas</p> <p>Agua - Fruta de temporada - Pan</p> <table border="1"> <tr><td>E (Kcal)</td><td>Lip (g)</td><td>AGS (g)</td><td>Prot (g)</td><td>HdeC (g)</td></tr> <tr><td>627</td><td>20,2</td><td>3,9</td><td>27,2</td><td>79,5</td></tr> <tr><td>Vit A (µg)</td><td>Vit C (mg)</td><td>vit D (µg)</td><td>Ca (mg)</td><td>Fe (mg)</td></tr> <tr><td>206</td><td>76,3</td><td></td><td>128</td><td>4,6</td></tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	627	20,2	3,9	27,2	79,5	Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)	206	76,3		128	4,6	<p>VIERNES</p> <p>23</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Pollo al horno en su jugo</p> <p>con patata a lo pobre</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <table border="1"> <tr><td>E (Kcal)</td><td>Lip (g)</td><td>AGS (g)</td><td>Prot (g)</td><td>HdeC (g)</td></tr> <tr><td>574</td><td>25,4</td><td>5,9</td><td>27,3</td><td>55,0</td></tr> <tr><td>Vit A (µg)</td><td>Vit C (mg)</td><td>vit D (µg)</td><td>Ca (mg)</td><td>Fe (mg)</td></tr> <tr><td>70,5</td><td>55,1</td><td>0,1</td><td>293</td><td>3,4</td></tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	574	25,4	5,9	27,3	55,0	Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)	70,5	55,1	0,1	293	3,4
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																																																																				
622	23,0	6,1	33,5	62,3																																																																																																				
Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)																																																																																																				
212	34,3	0	107	8,4																																																																																																				
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																																																																				
611	22,6	4,8	31,5	65,8																																																																																																				
Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)																																																																																																				
912	41,3	7	108	3,8																																																																																																				
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																																																																				
645	26,5	6,7	32,6	57,7																																																																																																				
Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)																																																																																																				
336	41	0,9	183	8,9																																																																																																				
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																																																																				
627	20,2	3,9	27,2	79,5																																																																																																				
Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)																																																																																																				
206	76,3		128	4,6																																																																																																				
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																																																																				
574	25,4	5,9	27,3	55,0																																																																																																				
Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)																																																																																																				
70,5	55,1	0,1	293	3,4																																																																																																				
<p>LUNES</p> <p>26</p> <p>Arroz con tomate casero</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>con guisantes</p> <p>Agua - Fruta de temporada - Pan</p> <table border="1"> <tr><td>E (Kcal)</td><td>Lip (g)</td><td>AGS (g)</td><td>Prot (g)</td><td>HdeC (g)</td></tr> <tr><td>630</td><td>17,2</td><td>2,8</td><td>21,3</td><td>93,8</td></tr> <tr><td>Vit A (µg)</td><td>Vit C (mg)</td><td>vit D (µg)</td><td>Ca (mg)</td><td>Fe (mg)</td></tr> <tr><td>100</td><td>46</td><td>0</td><td>95</td><td>3,7</td></tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	630	17,2	2,8	21,3	93,8	Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)	100	46	0	95	3,7	<p>MARTES</p> <p>27</p> <p>Caracolas con verdura</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>con ensalada</p> <p>Agua - Fruta de temporada - Pan</p> <table border="1"> <tr><td>E (Kcal)</td><td>Lip (g)</td><td>AGS (g)</td><td>Prot (g)</td><td>HdeC (g)</td></tr> <tr><td>631</td><td>17,1</td><td>3,3</td><td>30,5</td><td>84,2</td></tr> <tr><td>Vit A (µg)</td><td>Vit C (mg)</td><td>vit D (µg)</td><td>Ca (mg)</td><td>Fe (mg)</td></tr> <tr><td>682</td><td>42,9</td><td>0</td><td>128</td><td>4</td></tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	631	17,1	3,3	30,5	84,2	Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)	682	42,9	0	128	4	<p>MIÉRCOLES</p> <p>28</p> <p>Coliflor al ajillo</p> <p>Magro de cerdo guisado</p> <p>con patata dado</p> <p>Agua - Fruta de temporada - Pan</p> <table border="1"> <tr><td>E (Kcal)</td><td>Lip (g)</td><td>AGS (g)</td><td>Prot (g)</td><td>HdeC (g)</td></tr> <tr><td>623</td><td>26,0</td><td>5,2</td><td>29,4</td><td>61,3</td></tr> <tr><td>Vit A (µg)</td><td>Vit C (mg)</td><td>vit D (µg)</td><td>Ca (mg)</td><td>Fe (mg)</td></tr> <tr><td>72,2</td><td>124</td><td>0</td><td>98,8</td><td>5,2</td></tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	623	26,0	5,2	29,4	61,3	Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)	72,2	124	0	98,8	5,2	<p>JUEVES</p> <p>29</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Garbanzos con ternera, pollo, tocino</p> <p>chorizo, zanahoria, patata y repollo</p> <p>Agua - Fruta de temporada - Pan</p> <table border="1"> <tr><td>E (Kcal)</td><td>Lip (g)</td><td>AGS (g)</td><td>Prot (g)</td><td>HdeC (g)</td></tr> <tr><td>614</td><td>24,2</td><td>6,0</td><td>24,2</td><td>69,0</td></tr> <tr><td>Vit A (µg)</td><td>Vit C (mg)</td><td>vit D (µg)</td><td>Ca (mg)</td><td>Fe (mg)</td></tr> <tr><td>603</td><td>60,2</td><td>0,11</td><td>142</td><td>4,9</td></tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	614	24,2	6,0	24,2	69,0	Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)	603	60,2	0,11	142	4,9	<p>VIERNES</p> <p>30</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Canelones de atún gratinados</p> <p>Con ensalada</p> <p>Agua - Yogur - Pan</p> <table border="1"> <tr><td>E (Kcal)</td><td>Lip (g)</td><td>AGS (g)</td><td>Prot (g)</td><td>HdeC (g)</td></tr> <tr><td>696</td><td>25,6</td><td>7,4</td><td>36,0</td><td>76,1</td></tr> <tr><td>Vit A (µg)</td><td>Vit C (mg)</td><td>vit D (µg)</td><td>Ca (mg)</td><td>Fe (mg)</td></tr> <tr><td>644</td><td>40,1</td><td>3</td><td>442</td><td>4,7</td></tr> </table>	E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)	696	25,6	7,4	36,0	76,1	Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)	644	40,1	3	442	4,7
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																																																																				
630	17,2	2,8	21,3	93,8																																																																																																				
Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)																																																																																																				
100	46	0	95	3,7																																																																																																				
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																																																																				
631	17,1	3,3	30,5	84,2																																																																																																				
Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)																																																																																																				
682	42,9	0	128	4																																																																																																				
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																																																																				
623	26,0	5,2	29,4	61,3																																																																																																				
Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)																																																																																																				
72,2	124	0	98,8	5,2																																																																																																				
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																																																																				
614	24,2	6,0	24,2	69,0																																																																																																				
Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)																																																																																																				
603	60,2	0,11	142	4,9																																																																																																				
E (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	Prot (g)	HdeC (g)																																																																																																				
696	25,6	7,4	36,0	76,1																																																																																																				
Vit A (µg)	Vit C (mg)	vit D (µg)	Ca (mg)	Fe (mg)																																																																																																				
644	40,1	3	442	4,7																																																																																																				

Valorado nutricionalmente por Leticia Montoiro Peinado, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. N° Colegiada CYL00207

La fruta de temporada es: plátano, manzana, naranja, pera y mandarina. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

Según establece el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: nutricion@cofuri.es

P.S.G.	Pasta sin gluten	S.G	Sin gluten	S.L	Sin leche
P.S.H	Pasta sin huevo	S.H	Sin huevo	H. de ma	Harina de maíz



SUGERENCIAS DE CENAS

Si has comido en ...en casa
el cole... puedes cenar:

PRIMEROS PLATOS	PRIMEROS PLATOS
Legumbre, patata, pasta o arroz	Verdura, puré de verduras o ensalada.
Verdura o puré de verdura	Patatas, pastas o sopa
SEGUNDOS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS
Carne de ternera cerdo o ave	Pescado o huevo
Pescado	Carne de ternera cerdo, ave o huevo
Huevo	Carne de ternera cerdo, ave o pescado

SIÉNTE EL PODER DE UN BUEN DESAYUNO

Leche o derivados lácteos (yogurt, queso fresco)
Cereales integrales, avena, frutos secos o pan integral con aceite y/o tomate
Fruta

COFURI educando BOCADOS formando CORAZONES

Una alimentación saludable en la infancia es fundamental para un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser una dieta completa, equilibrada y variada, rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Es importante asegurar un consumo adecuado de proteínas, presentes en carnes magras, pescado, huevos y lácteos, para la formación de tejidos. Se debe moderar la ingesta de azúcares añadidos, grasas saturadas y sal, limitando productos ultraprocesados. Fomentar el consumo de agua como bebida principal y establecer horarios regulares de comida contribuye a crear hábitos saludables duraderos



123 Anywhere St.,
Any City, ST 12345

91 488 39 84
nutricion@cofuri.es
www.cofuri.es



COFURI

APRENDIENDO
A
COMER



COMER
BIEN,
MOVERSE
MEJOR

SI CUIDAS
EL PLANETA,
EL PLANETA
TE SONRÍE