



C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA
MENÚ BASAL

OCTUBRE

2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 Coliflor con bechamel Ragout de pollo en salsa con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 623 Lip (g) 18,8 AGS (g) 4,4 Prot (g) 25,2 HdeC (g) 80,1 Vit A (µg) 1004 Vit C (mg) 160 vit D (µg) 0,06 Ca (mg) 181 Fe (mg) 4,4					2 Macarrones a la boloñesa Cazuela de rape con guisantes Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 632 Lip (g) 21,1 AGS (g) 4,1 Prot (g) 24,9 HdeC (g) 81,1 Vit A (µg) 136 Vit C (mg) 57,4 vit D (µg) 0 Ca (mg) 110 Fe (mg) 4,2					3 Judías blancas con zanahoria Cinta de lomo a la plancha Con ensalada de tomate y lechuga Agua - Yogur Pan E (Kcal) 664 Lip (g) 28,8 AGS (g) 9,0 Prot (g) 31,4 HdeC (g) 61,4 Vit A (µg) 134 Vit C (mg) 30,4 vit D (µg) 0,07 Ca (mg) 292 Fe (mg) 6,3														
6 Judías verdes rehogadas con zanahoria Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 693 Lip (g) 35,2 AGS (g) 9,0 Prot (g) 23,8 HdeC (g) 64,0 Vit A (µg) 305 Vit C (mg) 59,6 vit D (µg) 0 Ca (mg) 134 Fe (mg) 3,9					7 Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 620 Lip (g) 19,9 AGS (g) 3,2 Prot (g) 22,5 HdeC (g) 83,9 Vit A (µg) 533 Vit C (mg) 62,6 vit D (µg) 0 Ca (mg) 121 Fe (mg) 4,1					8 Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de tomate y maíz Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 633 Lip (g) 27,9 AGS (g) 4,2 Prot (g) 22,9 HdeC (g) 66,0 Vit A (µg) 1319 Vit C (mg) 62,4 vit D (µg) 0,19 Ca (mg) 105 Fe (mg) 4,9					9 Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 684 Lip (g) 20,2 AGS (g) 4,5 Prot (g) 29 HdeC (g) 88,5 Vit A (µg) 737 Vit C (mg) 47,2 vit D (µg) 0,12 Ca (mg) 126 Fe (mg) 6,2					10 Patatas guisadas con guisantes y jamón Bacalao rebozado Con pisto Agua - Yogur Pan E (Kcal) 615 Lip (g) 22,2 AGS (g) 5,0 Prot (g) 37,0 HdeC (g) 63,1 Vit A (µg) 247 Vit C (mg) 84,7 vit D (µg) 1,3 Ca (mg) 266 Fe (mg) 3,5				
13 Brócoli gratinado con queso Albóndigas en salsa Arroz saiteado Agua - Fruta de temporada E (Kcal) 691 Lip (g) 35,0 AGS (g) 4,3 Prot (g) 27,1 HdeC (g) 60,0 Vit A (µg) 127 Vit C (mg) 119 vit D (µg) 0 Ca (mg) 163 Fe (mg) 4,3					14 Brócoli gratinado con queso Albóndigas en salsa Arroz saiteado Agua - Fruta de temporada E (Kcal) 691 Lip (g) 35,0 AGS (g) 4,3 Prot (g) 27,1 HdeC (g) 60,0 Vit A (µg) 127 Vit C (mg) 119 vit D (µg) 0 Ca (mg) 163 Fe (mg) 4,3					15 Judías pintas con chorizo Merluza en salsa con ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada E (Kcal) 661 Lip (g) 21,1 AGS (g) 3,2 Prot (g) 32,1 HdeC (g) 76,5 Vit A (µg) 203 Vit C (mg) 42,5 vit D (µg) 0 Ca (mg) 94,9 Fe (mg) 8,3					16 Arroz con tomate Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y tomate Agua - Fruta de temporada E (Kcal) 622 Lip (g) 22,8 AGS (g) 3,1 Prot (g) 23,5 HdeC (g) 78,3 Vit A (µg) 253 Vit C (mg) 24,9 vit D (µg) 1,2 Ca (mg) 5,5 Fe (mg) 3,7					17 Lentejas a la campesina Jamoncitos al horno con patatas dado Agua - Yogur E (Kcal) 586 Lip (g) 19,4 AGS (g) 3,3 Prot (g) 35,8 HdeC (g) 58,1 Vit A (µg) 511 Vit C (mg) 15 vit D (µg) 0,07 Ca (mg) 333 Fe (mg) 6,7				
20 Coditos primavera (con verduras) Filete de gallineta en salsa con lechuga y zanahoria Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 670 Lip (g) 21,8 AGS (g) 2,3 Prot (g) 26,2 HdeC (g) 87,5 Vit A (µg) 576 Vit C (mg) 32,0 vit D (µg) 0,0 Ca (mg) 107,0 Fe (mg) 3,7					21 Judías blancas a la marinera Tortilla francesa ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 637 Lip (g) 26,6 AGS (g) 2,8 Prot (g) 26,8 HdeC (g) 61,8 Vit A (µg) 462 Vit C (mg) 75,7 vit D (µg) 0,9 Ca (mg) 208,0 Fe (mg) 8,6					22 Judías verdes rehogadas Lacon a la gallega Puré de patatas Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 604 Lip (g) 29,4 AGS (g) 4,1 Prot (g) 25,2 HdeC (g) 53,7 Vit A (µg) 55,5 Vit C (mg) 34,6 vit D (µg) 0,0 Ca (mg) 136,0 Fe (mg) 4,5					23 Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 684 Lip (g) 20,2 AGS (g) 4,5 Prot (g) 29 HdeC (g) 88,5 Vit A (µg) 737 Vit C (mg) 47,2 vit D (µg) 0,12 Ca (mg) 126 Fe (mg) 6,2					24 Crema de calabacín Filete de boquerón frito con ensalada de tomate y aceitunas Agua - Yogur Pan E (Kcal) 572 Lip (g) 26,2 AGS (g) 6,0 Prot (g) 31,9 HdeC (g) 49,7 Vit A (µg) 193 Vit C (mg) 38,8 vit D (µg) 6,1 Ca (mg) 270,0 Fe (mg) 3,2				
27 Lentejas con puerro Tortilla de queso Lechuga y zanahoria Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 634 Lip (g) 21,9 AGS (g) 3,3 Prot (g) 28,3 HdeC (g) 72,9 Vit A (µg) 310 Vit C (mg) 35,2 vit D (µg) 0,24 Ca (mg) 121 Fe (mg) 7,4					28 Macarrones con tomate Varitas de merluza Ensalada de tomate y cebolla Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 610 Lip (g) 28,7 AGS (g) 5,1 Prot (g) 22,3 HdeC (g) 61,1 Vit A (µg) 742 Vit C (mg) 42,1 vit D (µg) 0,96 Ca (mg) 158 Fe (mg) 4,8					29 Crema de verduras Magro de cerdo en salsa de cebolla con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 658 Lip (g) 22,5 AGS (g) 4,6 Prot (g) 30,7 HdeC (g) 75,1 Vit A (µg) 402 Vit C (mg) 66 vit D (µg) 0 Ca (mg) 129 Fe (mg) 5,6					30 Arroz a la riojana Abadejo a las finas hierbas Lechuga y soja Agua - Fruta de temporada Pan E (Kcal) 637 Lip (g) 25,6 AGS (g) 5,0 Prot (g) 21,7 HdeC (g) 77,3 Vit A (µg) 805 Vit C (mg) 53,3 vit D (µg) 4 Ca (mg) 123 Fe (mg) 3,2					31 Sopa de brujas (Sopa de verduras con fideos) Dedos de momia (Finger de pollo caseros) con ensalada Agua - Sangre de vampiro (gelatina de fresa) - Pan E (Kcal) 683 Lip (g) 20,2 AGS (g) 3,2 Prot (g) 17,9 HdeC (g) 103,0 Vit A (µg) 93 Vit C (mg) 21 vit D (µg) 0 Ca (mg) 107 Fe (mg) 3				

Valorado nutricionalmente por Leticia Montoiro Peinado, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Nº 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

SUGERENCIAS DE CENAS

Si has comido en el cole...
...en casa
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

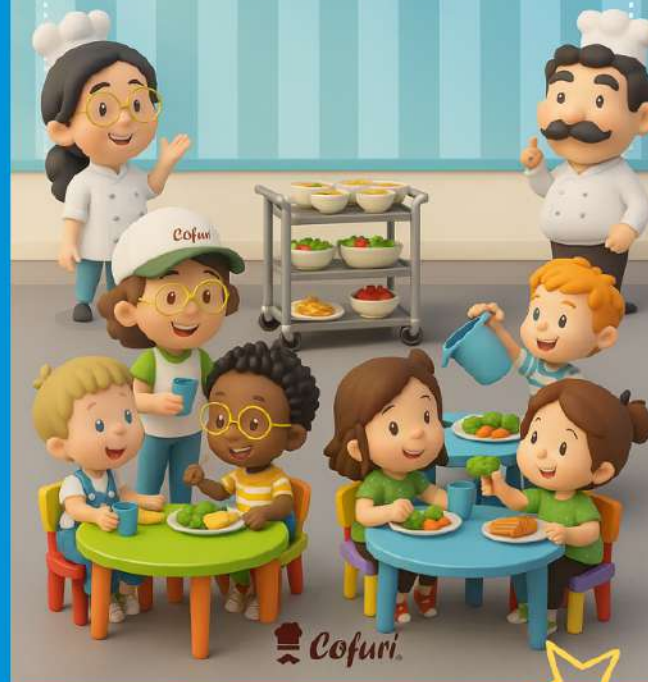
nutricion@cofuri.es

www.cofuri.es



COFURI

APRENDIENDO A COMER



COMER
BIEN,
MOVERSE
MEJOR

SI CUIDAS
EL PLANETA,
EL PLANETA
TE SONRÍE