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

MENÚ BASAL

OCTUBRE

2025

	zcofuri.			i	WENU BASAL						1			ń																												
4	woojn: ii		tu plato, tu superpoderi		Coliflor con bechamel		2	Macarro	ones a la boloñesa		3 Judías blancas con zanaho																															
LUNES	A A						tu superpoder!		tu superpoder!		tu superpoder!				tu superpoder!		tu superpoder!														tu superpoder!		tu superpoder!		Ragout de pollo en salsa con patatas fritas		UEVES		zuela de rape on guisantes		IERNES	
Ē			200	MIÉRCOL	Agua - Fruta de temporada Pan		JUE	Agua - Fı	ruta de temporada Pan		VER		Agua - Yogur Pan																													
_	LUMER			2	F (Kcal) L(p (g) AGS (g) Prot (g) 623 18,8 4,4 25,2 Vit A (μg) Vit C (mg) vit D (μg) Ca (mg) 1004 160 0,06 181	HdeC (g) 80,1 Fe (mg) 4,4		E (Kcal) Líp (g) 632 21,1 Vit A (μg) Vit C (mg) 136 57,4	AGS (g) Prot (g) 4,1 24,9 vit D (μg) Ca (mg) 0 110	HdeC (g) 81,1 Fe (mg) 4,2		664 28 Vit A (µg) Vit C	P (g) AGS (g) Prot 28,8 9,0 31, C (mg) vit D (μg) Ca (r 30,4 0,07 29.	4 61,4 ng) Fe (mg)																												
6	Judías verdes rehogadas con zanahoria	7	Paella de verduras	8	Crema de calabaza		9	So	pa de cocido		10	Patatas gu	isadas con guisante	es y jamón																												
(0	Hamburguesa a la plancha Patatas fritas	S	Merluza al limón Ensalada de lechuga y aceitunas	LES	Filete de pollo empanado Ensalada de tomate y maíz		S	Cocido co	· ompleto con ternera orizo, pollo, repollo	a, 0	S		Bacalao rebozado Con pisto																													
LUNES	Agua - Fruta de temporada	MARTE	Agua - Fruta de temporada	MIÉRCOLES	Agua - Fruta de temporada		UEVES		ruta de temporada	•	ERNES		Agua - Yogur																													
_	Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 693 35,2 9,0 23,8 64,0 Vit A (μg) Vit C (mg) vit D (μg) Ca (mg) Fe (mg) 305 59,6 0 134 3,5		Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 620 19.9 3.2 22.5 83.9 Vit A (µg) Vit C (mg) vit D (µg) Ca (mg) Fe (mg) 533 62.6 0 121 4.1		Pan E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) 633 27,9 4,2 22,9 Vit A (μg) Vit C (mg) vit D (μg) Ca (mg) 1319 62,4 0,19 105	HdeC (g) 66,0 Fe (mg) 4,9	7	E (Kcal) Líp (g) 684 20,2 Vit A (µg) Vit C (mg) 737 47,2	Pan AGS (g) Prot (g) 4,5 29 vit D (μg) Ca (mg) 0,12 126	HdeC (g) 88,5 Fe (mg) 6,2	>	615 22 Vit A (μg) Vit C	Pan p (g) AGS (g) Prot t2,2 5,0 37, C (mg) vit D (μg) Ca (r t4,7 1,3 26	0 63,1 ng) Fe (mg)																												
13	COMENOS	14	Brócoli gratinado con gueso	15	Judías pintas con chorizo		16	Arre	oz con tomate		17	1.0	entejas a la campesi	na																												
	COMEMOS, CONVIVIMOS, CONVICTOR, CON		Albóndigas en salsa		Merluza en salsa			То	rtilla de pavo				Jamoncitos al horno																													
LUNES			Arroz salteado	Q		con ensalada de lechuga y maíz		© con ensalada de lechuga y toma			RNES		con patatas dado																													
크			1.		Agua - Fruta de temporada		3	ū	ruta de temporada		VE		Agua - Yogur																													
_			E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 691 35.0 4.3 27.1 60.0 Vit A (µg) Vit C (mg) vit D (µg) Ca (mg) Fe (mg) 127 119 0 163 4.3		E (Kcal) Lip (g) AGS (g) Prot (g) 661 21,1 3,2 32,1 Vit A (μg) Vit C (mg) vit D (μg) Ca (mg) 203 42,5 0 94,9	HdeC (g) 76,5 Fe (mg) 8,3		E (Kcal) Líp (g) 622 22,8 Vit A (μg) Vit C (mg) 253 24,9	AGS (g) Prot (g) 3,1 23,5 vit D (μg) Ca (mg) 1,2 5,5	HdeC (g) 78,3 Fe (mg) 3,7		586 19 Vit A (µg) Vit C	p (g) AGS (g) Prot 9,4 3,3 35, C (mg) vit D (µg) Ca (r 15 0,07 33	8 58,1 ng) Fe (mg)																												
20	Coditos primavera (con verduras)	21	Judías blancas a la marinera	22	Judías verdes rehogadas		23	So	pa de cocido		24	1	Crema de calabacín																													
	Filete de gallineta en salsa		Tortilla francesa	S	Lacon a la gallega				mpleto con ternera			Fi	lete de boquerón fri	ło .																												
LUNES	con lecnuga y zananoria	con lechuga y zanahoria ensalada de lechuga y maíz		Puré de patatas Puré de patatas Agua - Fruta de temporada			JUEVES	tocino, cn	orizo, pollo, repoll	0	con ensala		alada de tomate y a	eitunas																												
3	Agua - Fruta de temporada Pan	MA	Agua - Fruta de temporada Pan	MIÉR	Agua - Fruta de temporada Pan		Ŋ	Agua - Fr	ruta de temporada Pan		Ν		Agua - Yogur Pan																													
	E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 670 21.8 2.3 26.2 87.5		E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 637 26.6 2.8 26.8 61.8		E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) 604 29,4 4,1 25,2	HdeC (g) 53,7		E (Kcal) Líp (g) 684 20,2	AGS (g) Prot (g) 4.5 29	HdeC (g) 88.5			p (g) AGS (g) Prot 26,2 6,0 31,																													
	Vit A (µg) Vit C (mg) vit D (µg) Ca (mg) Fe (mg) 576 32,0 0,0 107,0 3,7		Vit A (µg) Vit C (mg) vit D (µg) Ca (mg) Fe (mg) 462 75,7 0,9 208,0 8,6		Vit A (µg) Vit C (mg) vit D (µg) Ca (mg) 55,5 34,6 0,0 136,0	Fe (mg) 4,5		Vit A (µg) Vit C (mg) 737 47.2	vit D (μg) Ca (mg) 0,12 126	Fe (mg) 6,2		Vit A (µg) Vit C	C (mg) vit D (μg) Ca (r 88,8 6,1 270	ng) Fe (mg)																												
I								,	·			<u>M</u>	lenú especial Hallowee	<u>n</u>																												
27	Lentejas con puerro	28	Macarrones con tomate	29			30		oz a la riojana				s (Sopa de verduras co	ı fideos)																												
LUNES	Tortilla de queso Lechuga y zanahoria	Lechuga v zanahoria 👸 Ensalada de tomate v cebolla			Magro de cerdo en salsa de cebo con patatas fritas	olla			a las finas hierbas chuga y soja			Dedos de mom caseros) con e	nia (Finger de pollo ensalada	W A																												
3	Agua - Fruta de temporada Pan	MART	Agua - Fruta de temporada Pan		Agua - Fruta de temporada Pan			Agua - Fr	ruta de temporada Pan			Agua - Sangre	de vampiro (gelatina d	fresa) - Pan																												
	E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 634 21,9 3,3 28,3 72,9		E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 610 28,7 5,1 22,3 61,1		E (Kcal) Líp (g) AGS (g) Prot (g) 658 22,5 4,6 30,7	HdeC (g) 75,1		E (Kcal) Líp (g) 637 25,6	AGS (g) Prot (g) 5,0 21,7	HdeC (g) 77,3		683 20	p (g) AGS (g) Prot 20,2 3,2 17,	9 103,0																												
	Vit A (µg) Vit C (mg) vit D (µg) Ca (mg) Fe (mg)		Vit A (µg) Vit C (mg) vit D (µg) Ca (mg) Fe (mg)		Vit A (μg) Vit C (mg) vit D (μg) Ca (mg)	Fe (mg)		Vit A (µg) Vit C (mg)	vit D (µg) Ca (mg)	Fe (mg)		Vit A (µg) Vit C	C (mg) vit D (µg) Ca (r																													

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.

/IERNES

24

LUNES

14

21

MARTES

MENÚ SIN CACAHUETES. FRUTOS DE CÁSCARA NI SÉSAMO*

Coliflor con bechamel Ragout de pollo en salsa con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan sin sésamo

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

Cazuela de rape con guisantes Agua - Fruta de temporada Pan sin sésamo

Macarrones a la boloñesa

Judías blancas con zanahoria Cinta de lomo a la plancha Con ensalada de tomate y lechuga Agua - Yogur

Pan sin sésamo

Patatas guisadas con guisantes y jamón

LONES	Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan sin sésamo
13	COMEMOS, CONVIVIMOS,

Judías verdes rehogadas con zanahoria

Merluza al limón MARTES Ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Fruta de temporada Pan sin sésamo

Brócoli gratinado con queso

15

MÉRCOLES

22

Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de tomate y maíz Agua - Fruta de temporada Pan sin sésamo

tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan sin sésamo

Sopa de cocido

Cocido completo con ternera,

Bacalao rebozado Con pisto Agua - Yogur



Albóndigas en salsa Arroz salteado Agua - Fruta de temporada Pan sin sésamo

ensalada de lechuga y maíz

Agua - Fruta de temporada Pan sin sésamo

Judías pintas con chorizo Merluza en salsa con ensalada de lechuga y tomate

Agua - Fruta de temporada Pan sin sésamo

Arroz con tomate Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y tomate Agua - Fruta de temporada

Pan sin sésamo

Sopa de cocido

Lentejas a la campesina Jamoncitos al horno con patatas dado

Pan sin sésamo

Agua - Yogur Pan sin sésamo

Coditos primavera (con verduras)

Filete de gallineta en salsa con lechuga y zanahoria

Agua - Fruta de temporada Pan sin sésamo

Judías blancas a la marinera Tortilla francesa

Paella de verduras

MIÉRCOLES

Judías verdes rehogadas Lacon a la gallega Puré de patatas

Agua - Fruta de temporada

Pan sin sésamo

Cocido completo con ternera, JUEVES

16

/ES

23

tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan sin sésamo

Crema de calabacín Filete de boquerón frito con ensalada de tomate y aceitunas

Agua - Yogur Pan sin sésamo

Lentejas con puerro

Tortilla de gueso con lechuga y zanahoria

Agua - Fruta de temporada Pan sin sésamo

Patatas guisadas con guisantes y pavo

Varitas de merluza Ensalada de tomate y cebolla

Agua - Fruta de temporada Pan sin sésamo

Crema de verduras 30

Magro de cerdo en salsa de cebolla con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan sin sésamo

Arroz a la riojana

Abadejo a las finas hierbas Lechuga y soja Agua - Fruta de temporada Pan sin sésamo

Menú especial Halloween 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 sin sésamo

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.

MARTES

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 maiz	Harina de maíz

OCTUBRE	2025

Agua - Sangre de vampiro (gelatina de fresa) - Pan

ECofuri.

ROMER COMER

Judías verdes rehogadas con zanahoria

Tortilla de calabacín

Patatas fritas

Agua - Fruta de temporada

Pan

Coditos primavera (con verduras)

Filete de gallineta en salsa

con lechuga y zanahoria

Agua - Fruta de temporada

Pan

Lentejas con puerro

Tortilla de queso

con lechuga y zanahoria

Agua - Fruta de temporada Pan

LUNES

iTu plato, tu superpoderi

Paella de verduras

Merluza al limón

Ensalada de lechuga y aceitunas

Agua - Fruta de temporada

Brócoli gratinado con queso

Croquetas de pescado Arroz salteado Agua - Fruta de temporada Pan

Judías blancas a la marinera

Tortilla francesa ensalada de lechuga y maíz

Agua - Fruta de temporada

Pan

Macarrones con tomate

Varitas de merluza

Ensalada de tomate y cebolla

Agua - Fruta de temporada Pan C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA MENÚ SIN CARNE*

WENU SIN CARNE				
Coliflor con bechamel Revuelto de champiñones con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan	JUEVES	Macarrones a la boloñesa Cazuela de rape con guisantes Agua - Fruta de temporada <i>Pan</i>	3 VIERNES	Judías blancas con zanahoria Ensalada de tomate, arroz integral Lechuga y maíz Agua - Yogur Pan
Crema de calabaza <mark>Finger de queso</mark> Ensalada de tomate y maíz Agua - Fruta de temporada <i>Pan</i>	JUEVES 6	Sopa de fideos con verduras Garbanzos con zanahoria, repollo y patata Agua - Fruta de temporada Pan	VIERNES 01	Patatas guisadas con guisantes Bacalao rebozado Con pisto Agua - Yogur Pan
Judías pintas con verdura Merluza en salsa con ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada Pan	16 SAVAUL	Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Agua - Fruta de temporada Pan	VIERNES	Lentejas a la campesina Revuelto de huevo con patata y cebolla Agua - Yogur Pan
Judías verdes rehogadas Finger de queso Puré de patatas Agua - Fruta de temporada Pan	23 SANAUL	Sopa de fideos con verduras Garbanzos con zanahoria, repollo y patata Agua - Fruta de temporada Pan	24 SENES	Crema de calabacín Filete de boquerón frito con ensalada de tomate y aceitunas Agua - Yogur Pan
			L	
Crema de verduras <mark>Huevo al plato</mark> con patatas fritas	30	Arroz con verduras Abadejo a las finas hierbas Lechuga y soja	31	Menú especial Halloween Sopa de brujas (Sopa de verduras con fideos) Dedos de momia (Finger de queso) con ensalada

Agua - Fruta de temporada

Pan

Valorado nutricionalmente por Leticia Montoiro Peinado, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. № Colegiada CYL00207 La fruta de temporada es: plátano, manzana, naranja, pera y mandarina. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

21

Según establece el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alégenos 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

Agua - Fruta de temporada

Pan

15

22

MIÉRCOLES

29

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 maiz	Harina de maíz

OCTUBRE	2025

C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA MENÚ SIN CERDO*

Coliflor con bechamel	2
Ragout de pollo en salsa con patatas fritas	JUEVES
Agua - Fruta de temporada Pan	lΩΓ

Judías blancas con zanahoria

Pavo a la plancha Con ensalada de tomate y lechuga Agua - Yogur Pan

Patatas guisadas con guisantes

Lentejas a la campesina

Jamoncitos al horno

con patatas dado

Agua - Yogur

•	Judias verdes renogadas con zananoria
)	Hamburguesa a la plancha (de ave) Patatas fritas
)	Agua - Fruta de temporada <i>Pan</i>

ludías vardas valas asalas asa manaharis

Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Fruta de temporada Pan

15

MIÉRCOLES

29

Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de tomate y maíz Agua - Fruta de temporada Pan

Judías pintas con verduras

Merluza en salsa

con ensalada de lechuga y maíz

16

JUEVES

Sopa de fideos Cocido completo con ternera, polio, repollo Agua - Fruta de temporada

Pan

Arroz con tomate

Tortilla de pavo

con ensalada de lechuga y tomate

Agua - Fruta de temporada

Macarrones a la boloñesa Cazuela de rape

con guisantes

Agua - Fruta de temporada

Pan

Bacalao rebozado Con pisto Agua - Yogur



Coditos primavera (con verduras)

Filete de gallineta en salsa

Brócoli gratinado con queso 14 Albóndigas en salsa (pollo y ternera) Arroz salteado

Agua - Fruta de temporada Pan

Judías blancas a la marinera

MÉRCOLES Agua - Fruta de temporada Pan 22 Judías verdes rehogadas

23 Sopa de fideos Cocido completo con ternera, JUEVES

Pan Pan Crema de calabacín 24

10

VIERNES

17

VIERNES

con lechuga y zanahoria Agua - Fruta de temporada Pan

LUNES

Tortilla francesa ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada

Pan

Agua - Fruta de temporada Pan

Pavo a la gallega Puré de patatas

pollo, repollo

Filete de boquerón frito con ensalada de tomate y aceitunas

Agua - Fruta de temporada Pan

Agua - Yogur Pan

Menú especial Halloween

Sopa de brujas (Sopa de verduras con fideos)

Lentejas con puerro

Tortilla de gueso con lechuga y zanahoria

Agua - Fruta de temporada Pan

Macarrones con tomate

Varitas de merluza Ensalada de tomate y cebolla

Agua - Fruta de temporada Pan

Crema de verduras

Pollo en salsa de cebolla con patatas fritas

Agua - Fruta de temporada Pan

Arroz con verduras

Abadejo a las finas hierbas Lechuga y soja

Dedos de momia (Finger de pollo caseros) con ensalada

Agua - Fruta de temporada Pan

Agua - Sangre de vampiro (gelatina de fresa) - Pan

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.

21

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 maiz	Harina de maíz

VIERNES

10

17

24

VIERNES

LUNES

LUNES



MARTES

MARTES

21

28

MARTES

MÉRCOLES

MIÉRCOLES

15

Coliflor al ajillo Ragout de pollo en salsa con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan

JUEVES

Cazuela de rape con guisantes Agua - Fruta de temporada Pan

Macarrones a la boloñesa

Pavo a la plancha Con ensalada de tomate y lechuga Agua - Yogur sin lactosa Pan

Judías blancas con zanahoria

Judías verdes rehogadas con zanahoria Hamburguesa a la plancha (de ave) Patatas fritas

> Agua - Fruta de temporada Pan

Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Fruta de temporada Pan

Filete de pollo empanado Ensalada de tomate y maíz Agua - Fruta de temporada

Crema de calabaza

JUEVES Pan

16

JUEVES

23

30

Sopa de fideos Cocido completo con ternera, pollo, repollo

Agua - Fruta de temporada Pan

Patatas guisadas con guisantes Bacalao rebozado Con pisto

Agua - Yogur sin lactosa Pan

Lentejas a la campesina



Brócoli rehogado con ajo Albóndigas en salsa (pollo y ternera) Arroz salteado

Agua - Fruta de temporada

Judías blancas a la marinera

Merluza en salsa con ensalada de lechuga y maíz

Judías verdes rehogadas

Judías pintas con verduras

Agua - Fruta de temporada

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

MENÚ SIN CERDO NI LACTOSA*

Arroz con tomate Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y tomate

Agua - Fruta de temporada

Jamoncitos al horno con patatas dado Agua - Yogur sin lactosa Pan

Coditos primavera (con verduras) Filete de gallineta en salsa con lechuga y zanahoria

Agua - Fruta de temporada Pan

MARTES Agua - Fruta de temporada Pan

Pavo a la gallega Puré de patatas (S.L) Tortilla francesa MIÉRCOLES ensalada de lechuga y maíz

29

22

Agua - Fruta de temporada Pan

JUEVES pollo, repollo Agua - Fruta de temporada

Sopa de fideos Cocido completo con ternera,

Filete de boquerón frito con ensalada de tomate y aceitunas

Crema de calabacín

Agua - Yogur sin lactosa Pan

Lentejas con puerro

Tortilla francesa con lechuga y zanahoria

Agua - Fruta de temporada Pan

Macarrones con tomate Pescado al horno

Ensalada de tomate y cebolla Agua - Fruta de temporada Pan

Crema de verduras

Pollo en salsa de cebolla con patatas fritas

Agua - Fruta de temporada Pan

Arroz con verduras

Pan

Abadejo a las finas hierbas Lechuga y soja

Agua - Fruta de temporada Pan

Menú especial Halloween

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

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

Las cremas y salsas no se elaboran con leche ni sus derivados

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 maiz	Harina de maíz

ACTUBBE	0005
OCTUBRE	2025



MARTES

14

21

MENÚ SIN CERDO NI MARISCO*

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

Coliflor con bechamel Ragout de pollo en salsa con patatas fritas sgua - Fruta de temporada Pan		Macarrones a la boloñesa Cazuela de rape con guisantes Agua - Fruta de temporada Pan		Judías blancas con zanahoria Pavo a la plancha Con ensalada de tomate y lechuga Agua - Yogur Pan
Crema de calabaza	9	Sopa de fideos	10	Patatas guisadas con guisantes
Filete de pollo empanado Ensalada de tomate y maíz	/ES	Cocido completo con ternera,	ZES	Bacalao rebozado Con pisto

Des	
COMEMOS, CONVIVIMOS, CORCEMOS	

Judías verdes rehogadas con zanahoria

Hamburguesa a la plancha (de ave) Patatas fritas

Agua - Fruta de temporada

Pan

Brócoli gratinado con queso Albóndigas en salsa (pollo y ternera) Arroz salteado

Paella de verduras

Merluza al limón

Ensalada de lechuga y aceitunas

Agua - Fruta de temporada

Pan

Agua - Fruta de temporada Pan

Judías blancas con patata Tortilla francesa ensalada de lechuga y maíz

Agua - Fruta de temporada Pan

Macarrones con tomate Pescado al horno

Ensalada de tomate y cebolla Agua - Fruta_de temporada Pan

Agua - Fruta de temporada Pan

Merluza en salsa

con ensalada de lechuga y maíz

Agua - Fruta de temporada

Pan

Judías verdes rehogadas

Pavo a la gallega Puré de patatas

Agua - Fruta de temporada

Pan

Judías pintas con verduras 16

23

JUEVES

Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y tomate Agua - Fruta de temporada Pan

Arroz con tomate

Agua - Fruta de temporada

Pan

17 Lentejas a la campesina Jamoncitos al horno VIERNES con patatas dado

24

Agua - Yogur Pan

Crema de calabacín

Agua - Yogur

Coditos primavera (con verduras)

Filete de gallineta en salsa con lechuga y zanahoria

Lentejas con puerro

Tortilla de gueso

con lechuga y zanahoria

Agua - Fruta de temporada

Pan

LUNES

Agua - Fruta de temporada Pan

Crema de verduras

Pollo en salsa de cebolla con patatas fritas

Agua - Fruta de temporada Pan

Sopa de fideos Cocido completo con ternera,

pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan

Arroz con verduras

Abadejo a las finas hierbas

Lechuga y soja

Agua - Fruta de temporada

Pan

Filete de boquerón frito con ensalada de tomate y aceitunas

Agua - Yogur Pan

Menú especial Halloween

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

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 alégenos presentes en los alimentos elaborados. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionigacofuri. es

15

22

MIÉRCOLES

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 maiz	Harina de maíz

A RIBERA	OCTUBRE	2025
VIDERA	OCTUBRE	2023

10

VIERNES

17

VIERNES

24

Coliflor con bechamel Ragout de pollo en salsa con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan

C.E.I.P. VIRGEN DE LA MENÚ SIN CERDO ni pescado*

> Revuelto de champiñones con guisantes Agua - Fruta de temporada Pan

> > Sopa de fideos

Cocido completo con ternera,

Macarrones a la boloñesa

Pavo a la plancha Con ensalada de tomate y lechuga Agua - Yogur Pan

Judías blancas con zanahoria

Judias verdes rehogadas con zanahoria
Hamburguesa a la plancha (de ave) Patatas fritas
Agua - Fruta de temporada <i>Pan</i>

Tortilla de queso Ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Fruta de temporada Pan

Paella de verduras

Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de tomate y maíz Agua - Fruta de temporada

Pan

Judías pintas con verduras

Filete de pollo

polio, repollo Agua - Fruta de temporada Pan

Fiambre de pavo a la gallega Con pisto Agua - Yogur Pan

Patatas guisadas con guisantes



Brócoli gratinado con queso 14 Albóndigas en salsa (pollo y ternera) Arroz salteado

MÉRCOLES con ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada Agua - Fruta de temporada Pan

15

22

MIÉRCOLES

29

Arroz con tomate Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y tomate Agua - Fruta de temporada

Pan

Sopa de fideos

Cocido completo con ternera,

Pan

Arroz con verduras

Pan

16

JUEVES

23

JUEVES

30

Lentejas a la campesina Jamoncitos al horno con patatas dado

> Agua - Yogur Pan

Crema de calabacín



Coditos primavera (con verduras) Filete de pollo al ajillo

Agua - Fruta de temporada Pan

con lechuga y zanahoria

LUNES

Judías blancas con patata Tortilla francesa ensalada de lechuga y maíz

Pan

Agua - Fruta de temporada Pan

Judías verdes rehogadas Pavo a la gallega Puré de patatas

Agua - Fruta de temporada Pan

pollo, repollo Agua - Fruta de temporada

Huevo al plato con ensalada de tomate y aceitunas

> Agua - Yogur Pan

Lentejas con puerro

Tortilla de gueso con lechuga y zanahoria

Agua - Fruta de temporada Pan

Macarrones con tomate Pavo al horno

Ensalada de tomate y cebolla

Agua - Fruta de temporada Pan

Crema de verduras

Pollo en salsa de cebolla con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan

Revuelto con pavo Lechuga y soja Agua - Fruta de temporada

Menú especial Halloween 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

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.

21

MARTES

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 maiz	Harina de maíz

MARTES

21

MARTES

28

MENÚ SIN CERDO. MARISCO. FRUTOS DE CÁSCARA. LTP NI LENTEJAS* Coliflor con bechamel Ragout de pollo en salsa con patatas fritas

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

Cazuela de rape Pavo a la plancha con guisantes Con ensalada de tomate y lechuga Agua - Fruta pelada Agua - Yogur Pan Pan

10

VIERNES

24

VIERNES

Judías verdes rehogadas con zanahoria Hamburguesa a la plancha (de ave) Patatas fritas Agua - Fruta pelada Pan

Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y aceitunas

Agua - Fruta pelada Pan

8 Crema de calabaza MIÉRCOLES Filete de pollo empanado Ensalada de tomate y maíz Agua - Fruta pelada

Cocido completo con ternera, pollo, repollo Agua - Fruta pelada

Pan

Sopa de fideos

Macarrones a la boloñesa

Patatas guisadas con guisantes Bacalao rebozado Con pisto

Judías blancas con zanahoria

Agua - Yogur Pan



Brócoli gratinado con queso 14 Albóndigas en salsa (pollo y ternera) MARTES Arroz salteado

Agua - Fruta pelada Pan

Judías pintas con verduras Merluza en salsa con ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta pelada

Pan

Judías verdes rehogadas

Pan

Agua - Fruta pelada

Pan

JUEVES

16

23

30

Arroz con tomate 17 Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y tomate

VIERNES Agua - Fruta pelada Pan

Crema de verduras Jamoncitos al horno con patatas dado

> Agua - Yogur Pan

Crema de calabacín

Coditos primavera (con verduras)

Filete de gallineta en salsa con lechuga y zanahoria

LUNES

Agua - Fruta pelada Pan

Judías blancas con patata Tortilla francesa

> Agua - Fruta pelada Pan

Pavo a la gallega Puré de patatas MIÉRCOLES ensalada de lechuga y maíz

15

MIÉRCOLES

22

29

Agua - Fruta pelada Pan

Cocido completo con ternera, JUEVES pollo, repollo

Agua - Fruta pelada

Sopa de fideos

Filete de boquerón frito con ensalada de tomate y aceitunas

> Agua - Yogur Pan

Menú especial Halloween

Coliflor a la vinagreta

Tortilla de gueso con lechuga y zanahoria

Pan

Agua - Fruta pelada

Macarrones con tomate

Pescado al horno Ensalada de tomate y cebolla Agua - Fruta pelada

Pan

Pollo en salsa de cebolla con patatas fritas

Agua - Fruta pelada Pan

Crema de verduras

Arroz con verduras

Pan

Abadejo a las finas hierbas Lechuga y soja Agua - Fruta pelada Pan

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

Valorado nutricionalmente por Leticia Montoiro Peinado, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Nº Colegiada CYL00207 La Fruta pelada es: plátano, manzana, naranja, pera y mandarina. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

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 maiz	Harina de maíz

Judías blancas con zanahoria

MENÚ SIN HUEVO (SI TRAZAS), MARISCO, LEGUMBRE (SI T SOJA Y ALUBIAS), FRUTOS DE CÁSCARA, BRÓCOLI NI COLIFLOR*					
	1 Crema de verduras	2 Macarrones a la boloñesa			

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

LUNES	COMER	MARTES		MIÉRCOLES .	Ragout de pollo en salsa con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan	JUEVES	Cazuela de rape con ensalada Agua - Fruta de temporada <i>Pan</i>	VIERNES	Cinta de lomo a la plancha Con ensalada de tomate y lechuga Agua - Yogur Pan
6 FILINES	Judías verdes rehogadas con zanahoria Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan	MARTES 4	Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Fruta de temporada Pan	MIÉRCOLES 8	Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Agua - Fruta de temporada Pan	JUEVES 6	Sopa de fideos Patata y zanahoria con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan	VIERNES 01	Bacalao al horno Con pisto
13 SBND	COMEMOS, CONVIVIMOS, CERECEMOS	MARTES 14	Pasta al ajillo Albóndigas en salsa Arroz salteado Agua - Fruta de temporada Pan	MIÉRCOLES 15	Judías pintas con chorizo Merluza en salsa con ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada <i>Pan</i>	16 SANAUL	Arroz con tomate Pavo con ensalada de lechuga y tomate Agua - Fruta de temporada Pan	VIERNES	Crema de verduras Jamoncitos al horno con patatas dado Agua - Yogur Pan
20	Coditos primavera (con verduras) Filete de gallineta en salsa con lechuga y zanahoria Agua - Fruta de temporada Pan	MARTES 21	Judías blancas con patata Filete de pollo al ajillo ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada Pan	MIÉRCOLES	Judías verdes rehogadas Lacon a la gallega Puré de patatas Agua - Fruta de temporada Pan	23 SEVEUL	Sopa de fideos Patata y zanahoria con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan	VIERNES	Crema de calabacín Filete de boquerón frito con ensalada de tomate y aceitunas Agua - Yogur Pan
27	Crema de zanahoria Filete de pavo con lechuga y zanahoria Agua - Fruta de temporada Pan	MARTES 82	Macarrones con tomate Pescado al horno Ensalada de tomate y cebolla Agua - Fruta de temporada Pan	29	Crema de verduras Magro de cerdo en salsa de cebolla con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan	30	Arroz a la riojana Abadejo a las finas hierbas Lechuga y soja Agua - Fruta de temporada <i>Pan</i>		Menú especial Halloween Sopa de brujas (Sopa de verduras con fideos) Dedos de momia (Finger de pollo caseros) con ensalada Agua - Sangre de vampiro (gelatina ue ɪresa) - Pan

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.

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 maiz	Harina de maíz

24

VIERNES

LUNES





MIÉRCOLES

15

MIÉRCOLES

22

MIÉRCOLES

29

Coliflor al ajillo Ragout de pollo en salsa con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan

MENÚ SIN LACTOSA*

Crema de calabaza

Filete de pollo empanado

Ensalada de tomate y maíz

Agua - Fruta de temporada

Pan

Cazuela de rape con guisantes Agua - Fruta de temporada Pan

Macarrones a la boloñesa

Sopa de cocido

Cocido completo con ternera,

tocino, chorizo, pollo, repollo

Agua - Fruta de temporada

Pan

Arroz con tomate

Cinta de lomo a la plancha VIERNES Con ensalada de tomate y lechuga Agua - Yogur sin lactosa Pan

Judías blancas con zanahoria

Patatas guisadas con guisantes y jamón

Bacalao rebozado

Con pisto

Agua - Yogur sin lactosa

Pan

Lentejas a la campesina

Jamoncitos al horno

con patatas dado Agua - Yogur sin lactosa Pan

	Pan
	Pen
13	COMEMOS, CONVIVIMOS, CECRECEMOS
LUNES	12000

Judías verdes rehogadas con zanahoria

Hamburguesa a la plancha

Agua - Fruta de temporada

Patatas fritas

14 Brócoli rehogado con ajo Albóndigas en salsa MARTES Arroz salteado

Agua - Fruta de temporada

Paella de verduras

Merluza al limón

Ensalada de lechuga y aceitunas

Agua - Fruta de temporada

Pan

Judías blancas a la marinera Tortilla francesa ensalada de lechuga y maíz

Agua - Fruta de temporada Pan

Judías pintas con chorizo Merluza en salsa con ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada

Judías verdes rehogadas

Lacon a la gallega

Puré de patatas (S.L)

Agua - Fruta de temporada

Pan

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

JUEVES

JUEVES

JUEVES

16

23

JUEVES

30

Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y tomate Agua - Fruta de temporada

Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo

Agua - Fruta de temporada Pan

Crema de calabacín Filete de boquerón frito con ensalada de tomate y aceitunas

Agua - Yogur sin lactosa Pan

Menú especial Halloween

Lentejas con puerro

Coditos primavera (con verduras)

Filete de gallineta en salsa

con lechuga y zanahoria

Agua - Fruta de temporada

Pan

Tortilla francesa con lechuga y zanahoria

Agua - Fruta de temporada Pan

28 Macarrones con tomate Pescado al horno MARTES

Ensalada de tomate y cebolla Agua - Fruta de temporada Pan

Crema de verduras

Magro de cerdo en salsa de cebolla con patatas fritas

Agua - Fruta de temporada Pan

Arroz a la riojana

Abadejo a las finas hierbas Lechuga y soja Agua - Fruta de temporada

Pan

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

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.

MARTES

21

MARTES

Según establece el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alégenos 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

Las cremas y salsas no se elaboran con leche ni sus derivados

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 maiz	Harina de maíz	

OCTUBRE	2025

Crema de verduras

Cinta de lomo a la plancha

Con ensalada de tomate y lechuga

Patatas guisadas con jamón

Bacalao rebozado

Con pisto Agua - Yogur

Pan

Crema de verduras

Jamoncitos al horno

con patatas dado

Agua - Yogur

Pan

Crema de calabacín

Filete de boquerón frito

con ensalada de tomate y aceitunas

Agua - Yogur

Pan

C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA MENÚ SIN LEGUMBRE*



Coliflor con bechamel Ragout de pollo en salsa con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan

Macarrones a la boloñesa Cazuela de rape Ensalada Agua - Fruta de temporada Pan

10

VIERNES

17

24

Sopa de fideos

Patata y zanahoria con ternera,

tocino, chorizo, pollo, repollo

Agua - Fruta de temporada

Pan

Arroz con tomate

Agua - Yogur Pan

	Pan
13	COMEMOS, CONVIVIMOS, CORECEMOS
LUNES	12000

LUNES

Coditos primavera (con verduras)

MARTES

14

21

Agua - Fruta de temporada Pan

Brócoli al vapor

Hamburguesa a la plancha

Patatas fritas

Agua - Fruta de temporada

Filete de gallineta en salsa MARTES con lechuga y zanahoria

Coliflor a la vinagreta Tortilla de gueso con lechuga y zanahoria Agua - Fruta de temporada Pan

Paella de verduras

Albóndigas en salsa

Arroz salteado

Pan

Arroz con calabacín

Tortilla francesa

ensalada de lechuga y maíz

Agua - Fruta de temporada

Pan

Paella de verduras	8
Merluza al limón Ensalada de lechuga y aceitunas	MIÉRCOLES
Agua - Fruta de temporada <i>Pan</i>	MIÉF

Agua - Fruta de temporada Brócoli gratinado con queso 15 MÉRCOLES Agua - Fruta de temporada

> 22 MIÉRCOLES

Pan Macarrones con tomate 29 Varitas de merluza Ensalada de tomate y cebolla

Magro de cerdo en salsa de cebolla con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Agua - Fruta de temporada Pan

Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de tomate y maíz Pan

Agua - Fruta de temporada Pasta rehogada con zanahoria

Merluza en salsa con ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada Pan

Crema de verduras

Lacon a la gallega

Puré de patatas

Agua - Fruta de temporada

Pan

Crema de verduras

16 /ES

23

JUEVES

Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y tomate Pan

Agua - Fruta de temporada

Sopa de fideos

Patata y zanahoria con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo

Agua - Fruta de temporada Pan

Arroz con verduras Abadejo a las finas hierbas Lechuga Agua - Fruta de temporada

Pan

Menú especial Halloween 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

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.

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 maiz	Harina de maíz

2025
71171

Agua - Sangre de vampiro (gelatina de fresa) - Pan

OCTUBRE

Agua - Fruta pelada Pan

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

MENÚ SIN LPT*

LUNES	COMER	MARTES	was super potent	MIÉRCOLES 1	Coliflor con bechamel Ragout de pollo en salsa con patatas fritas Agua - Fruta pelada Pan	2 SANAUL	Macarrones a la boloñesa Cazuela de rape con guisantes Agua - Fruta pelada Pan	VIERNES 8	Judías blancas con zanahoria Cinta de lomo a la plancha Con ensalada de tomate y lechuga Agua - Yogur Pan
_	Judías verdes rehogadas con zanahoria	-	Paella de verduras		Crema de calabaza		Sopa de cocido	10	Patatas guisadas con guisantes y jamón
ь	<u>u</u>	,		8		9	•	10	,,
S ES	Hamburguesa a la plancha Patatas fritas	RTES	Merluza al limón Ensalada de lechuga y aceitunas	COLES	Filete de pollo empanado Ensalada de tomate y maíz	JUEVES	Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo	VIERNES	Bacalao rebozado Con pisto
3	Agua - Fruta pelada Pan	MA	Agua - Fruta pelada Pan	MIÉR	Agua - Fruta pelada Pan	JUL	Agua - Fruta pelada Pan	VIE	Agua - Yogur <i>Pan</i>
	Don.							4	
13	COMEMOS,	14	Brócoli gratinado con queso	15	Judías pintas con chorizo	16	Arroz con tomate	17	Lentejas a la campesina
"	CRECEMOS,	ω,	Albóndigas en salsa	ES	Merluza en salsa	Ø	Tortilla de pavo	S	Jamoncitos al horno
LUNES		\RTE	Arroz salteado	3001	con ensalada de lechuga y maíz	EVES	con ensalada de lechuga y tomate	ERNES	con patatas dado
		Ň	Agua - Fruta pelada Pan	MIÉ	Agua - Fruta pelada Pan	٦,	Agua - Fruta pelada Pan	>	Agua - Yogur <i>Pan</i>
								4	
20	Coditos primavera (con verduras)	21	Judías blancas a la marinera	22	Judías verdes rehogadas	23	Sopa de cocido	24	Crema de calabacín
ιχ	Filete de gallineta en salsa con lechuga y zanahoria	ES	Tortilla francesa ensalada de lechuga y maíz	MIÉRCOLES	Lacon a la gallega Puré de patatas	S	Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo	ES	Filete de boquerón frito con ensalada de tomate y aceitunas
N.	5 ,	ART	0.7	RCC	·	DEVE	, , , , ,	ERNES	•
_	Agua - Fruta pelada Pan	Σ	Agua - Fruta pelada Pan	MIÉ	Agua - Fruta pelada Pan	7	Agua - Fruta pelada Pan	>	Agua - Yogur <i>Pan</i>
								+	
27	Lentejas con puerro	28	Macarrones con tomate	29	Crema de verduras	30	Arroz a la riojana	31	Menú especial Halloween Sopa de brujas (Sopa de verduras con fideos)
w	Tortilla de queso	S	Varitas de merluza		Magro de cerdo en salsa de cebolla		Abadejo a las finas hierbas		Dedos de momia (Finger de pollo
JRES	con lechuga y zanahoria	RTE	Ensalada de tomate y cebolla		con patatas fritas		Ĺechuga y soja		caseros) con ensalada

Agua - Fruta pelada Pan

Valorado nutricionalmente por Leticia Montoiro Peinado, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. № Colegiada CYL00207 La Fruta pelada es: plátano, manzana, naranja, pera y mandarina. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

MARTES

Agua - Fruta pelada Pan

Según establece el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alégenos presentes en los alimentos elaborados. Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionigacofuri. 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 maiz	Harina de maíz

Agua - Fruta pelada Pan

OCTUBRE

10

VIERNES

17

VIERNES

C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA MENÚ SIN MOLUSCOS NI CRUSTÁCEOS*

Crema de calabaza

Filete de pollo empanado

Ensalada de tomate y maíz

Agua - Fruta de temporada

Pan

Judías pintas con chorizo

Merluza en salsa

con ensalada de lechuga y maíz

Agua - Fruta de temporada

Pan

LUNES





15

MÉRCOLES

Coliflor con bechamel Ragout de pollo en salsa con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan

16

/ES

23

JUEVES

Cazuela de rape con guisantes Agua - Fruta de temporada Pan

Con ensalada de tomate y lechuga Agua - Yogur Pan

Judías blancas con zanahoria

Cinta de lomo a la plancha

Patatas guisadas con guisantes

Bacalao rebozado

Con pisto Agua - Yogur

Lentejas a la campesina

Jamoncitos al horno

con patatas dado

Agua - Yogur

LUNES	Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Agua - Fruta de temporada <i>Pan</i>	
13	COMEMOS, CONVIVIMOS	
S	CORVINIOS,	

Judías verdes rehogadas con zanahoria

Coditos primavera (con verduras) Filete de gallineta en salsa con lechuga y zanahoria Agua - Fruta de temporada Pan

Lentejas con puerro

Tortilla de gueso

con lechuga y zanahoria

Agua - Fruta de temporada

Pan

21 MARTES

MARTES

Brócoli gratinado con queso 14 Albóndigas en salsa Arroz salteado Agua - Fruta de temporada Pan Judías blancas con patata Tortilla francesa ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada Pan

Paella de verduras

Merluza al limón

Ensalada de lechuga y aceitunas

Agua - Fruta de temporada

Pan

Macarrones con tomate Pescado al horno Ensalada de tomate y cebolla Agua - Fruta de temporada

Pan

22 Judías verdes rehogadas MIÉRCOLES Lacon a la gallega Puré de patatas Agua - Fruta de temporada Pan Crema de verduras 29

> Magro de cerdo en salsa de cebolla con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan

Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan

Macarrones a la boloñesa

Arroz con tomate Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y tomate

Agua - Fruta de temporada Pan

Sopa de cocido

Agua - Fruta de temporada

Pan

Arroz a la riojana

Abadejo a las finas hierbas

Lechuga y soja

Agua - Fruta de temporada

Pan

Pan 24 Crema de calabacín Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo

Filete de boquerón frito con ensalada de tomate y aceitunas

> Agua - Yogur Pan

Menú especial Halloween

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

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.

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 maiz	Harina de maíz

	000
OCTUBRE	2025

C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA MENÚ SIN PESCADO*

Coliflor con bechamel Ragout de pollo en salsa con patatas fritas

Agua - Fruta de temporada

Pan

Crema de calabaza

Filete de pollo empanado

Ensalada de tomate y maíz

Agua - Fruta de temporada

Pan

Judías pintas con chorizo

Cinta de lomo a la plancha

con ensalada de lechuga y maíz

Agua - Fruta de temporada

Pan

Judías verdes rehogadas

Lacon a la gallega

Puré de patatas

Agua - Fruta de temporada Pan

Macarrones a la boloñesa

Guisantes salteados con cebolla

y gratinados con queso

Sopa de cocido

Cocido completo con ternera,

tocino, chorizo, pollo, repollo

Agua - Fruta de temporada Pan

Arroz con tomate

Tortilla de pavo

con ensalada de lechuga y tomate

Agua - Fruta de temporada

Pan

Sopa de cocido

Cocido completo con ternera,

tocino, chorizo, pollo, repollo

Agua - Fruta de temporada

Pan

Arroz a la riojana

Tortilla de york

Lechuga y soja

16

JUEVES

23

JUEVES

10

VIERNES

17

VIERNES

24

Cinta de lomo a la plancha Con ensalada de tomate y lechuga

Judías blancas con zanahoria

Agua - Yogur Pan

6	Judías verdes rehogadas con zanahoria
-UNES	Hamburguesa a la plancha Patatas fritas
Π	Agua - Fruta de temporada <i>Pan</i>
12	COMEMOS

Coditos primavera (con verduras)

Filete de pollo

con lechuga y zanahoria

Agua - Fruta de temporada

Pan

Lentejas con puerro

Tortilla de gueso

con lechuga y zanahoria

Agua - Fruta de temporada

Pan

LUNES

Paella de verduras Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Fruta de temporada Pan Brócoli gratinado con queso

Arroz salteado

Pan

Judías blancas con patata

Tortilla francesa

ensalada de lechuga y maíz

Agua - Fruta de temporada

Pan

Macarrones con tomate

Filete de pavo

Ensalada de tomate y cebolla

Agua - Fruta de temporada

Pan

15 Albóndigas en salsa

Agua - Fruta de temporada

22 MIÉRCOLES

29

Agua - Fruta de temporada Pan

Crema de verduras

Pan

Magro de cerdo en salsa de cebolla con patatas fritas Agua - Fruta de temporada

Agua - Fruta de temporada Pan

Patatas guisadas con guisantes Huevos al plato

Con pisto Agua - Yogur

Lentejas a la campesina Jamoncitos al horno con patatas dado

> Agua - Yogur Pan

Crema de calabacín

Lomo fresco al horno con ensalada de tomate y aceitunas

> Agua - Yogur Pan

Menú especial Halloween

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

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.

14

21

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

OCTUBRE

10

VIERNES

17

VIERNES

24

C.E.I.P. VIRGEN DE LA RIBERA MENÚ SIN PESCADO, HUEVO CRUDO, GUISANTES, CALABAZA, MELOCOTÓN, MELÓN, SANDÍA NI UVAS*





1		1	
1	Coliflor con bechamel	2	Macarrones a la boloñesa
COLES	Ragout de pollo en salsa con patatas fritas	EVES	Pavo gratinado con queso ensalada
MIÉR	Agua - Fruta de temporada	JUE	Agua - Fruta de temporada

Agua - Fruta de temporada Agua - Fruta de temporada Pan Pan

16

JUEVES

23

JUEVES

Cinta de lomo a la plancha Con ensalada de tomate y lechuga Agua - Yogur Pan

6	Judías verdes rehogadas con zanahoria
CONES	Hamburguesa a la plancha Patatas fritas
3	Agua - Fruta de temporada

Paella de verduras Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Fruta de temporada

Pan

Filete de pollo empanado Ensalada de tomate y maíz Agua - Fruta de temporada Pan

8

15

22

MIÉRCOLES

29

tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan

Sopa de cocido

Cocido completo con ternera,

Huevo cocido Con pisto Agua - Yogur

Lentejas a la campesina

Patatas guisadas con jamón

Judías blancas con zanahoria



Brócoli gratinado con queso Albóndigas en salsa

Arroz salteado Agua - Fruta de temporada Pan

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada Pan

Judías pintas con chorizo

Crema de verduras

Pavo a la gallega con ensalada de lechuga y tomate Agua - Fruta de temporada

Pan

Sopa de cocido

Arroz con tomate

Jamoncitos al horno con patatas dado

Agua - Yogur Pan



LUNES

21

con lechuga y zanahoria Agua - Fruta de temporada

Filete de pollo

Judías blancas con patata Huevo cocido ensalada de lechuga y maíz

Agua - Fruta de temporada Pan

Judías verdes rehogadas Lacon a la gallega Puré de patatas

Agua - Fruta de temporada

Pan

Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo

Agua - Fruta de temporada

Pan

Crema de calabacín Lomo fresco al horno con ensalada de tomate y aceitunas

> Agua - Yogur Pan

Menú especial Halloween

Pan

Lentejas con puerro

Finger de queso con lechuga y zanahoria

Agua - Fruta de temporada Pan

Macarrones con tomate Filete de pavo

Ensalada de tomate y cebolla Agua - Fruta de temporada Pan

Crema de verduras Magro de cerdo en salsa de cebolla con patatas fritas

> Agua - Fruta de temporada Pan

Arroz a la riojana York

Lechuga y soja Agua - Fruta de temporada Pan

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

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.

14

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 maiz	Harina de maíz

OCTUBRE

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

€Cofuri.

MENÚ SIN PESCADO (SI MERLUZA, CABALLA Y SALMÓN), MARISCONI FRUTOS SECOS*

LUNES	COMER	MARTES	tu superpoderi	MIÉRCOLES 1	Coliflor con bechamel Ragout de pollo en salsa con patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan	2 SANAUL	Macarrones a la boloñesa Guisantes salteados con cebolla y gratinados con queso Agua - Fruta de temporada Pan	VIERNES E	
6 FOUNES	Judías verdes rehogadas con zanahoria Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Agua - Fruta de temporada Pan	MARTES 4	Paella de verduras Merluza al limón Ensalada de lechuga y aceitunas Agua - Fruta de temporada Pan	MIÉRCOLES 8	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Ensalada de tomate y maíz Agua - Fruta de temporada Pan	JUEVES 6	Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada Pan	VIERNES 01	Patatas guisadas con guisantes Huevos al plato Con pisto Agua - Yogur Pan
13 Sanna	COMEMOS, CONVIVIMOS, CRECEMOS	MARTES 14	Brócoli gratinado con queso Albóndigas en salsa Arroz salteado Agua - Fruta de temporada <i>Pan</i>	MIÉRCOLES 15	Judías pintas con chorizo Merluza en salsa con ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada <i>Pan</i>	16 SEVEU	Arroz con tomate Tortilla de pavo con ensalada de lechuga y tomate Agua - Fruta de temporada Pan	VIERNES	Lentejas a la campesina Jamoncitos al horno con patatas dado Agua - Yogur Pan
20 SINDES	Coditos primavera (con verduras) Filete de pollo con lechuga y zanahoria Agua - Fruta de temporada Pan	MARTES MARTES	Judías blancas con patata Tortilla francesa ensalada de lechuga y maíz Agua - Fruta de temporada Pan	MIÉRCOLES 22	Judías verdes rehogadas Lacon a la gallega Puré de patatas Agua - Fruta de temporada <i>Pan</i>	23 SAJAN	Sopa de cocido Cocido completo con ternera, tocino, chorizo, pollo, repollo Agua - Fruta de temporada <i>Pan</i>	VIERNES	Crema de calabacín Lomo fresco al horno con ensalada de tomate y aceitunas Agua - Yogur Pan
27 SBN01	Lentejas con puerro Tortilla de queso con lechuga y zanahoria Agua - Fruta de temporada Pan	MARTES 82	Macarrones con tomate Filete de pavo Ensalada de tomate y cebolla Agua - Fruta de temporada Pan	29	Crema de verduras Magro de cerdo en salsa de cebolla con patatas fritas Agua - Fruta de temporada <i>Pan</i>	30	Arroz a la riojana <mark>Tortilla de york</mark> Lechuga y soja Agua - Fruta de temporada <i>Pan</i>	31	Menú especial Halloween 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

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.

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 maiz	Harina de maíz

Agua - Yogur

AGS (g)

2,1

Prot (g)

16,0

HdeC (g)

26,0

E (Kcal)

241

HdeC (g)

Líp (g)

8,3

Puré de verduras con pescado

Agua - Yogur

AGS (g)

Puré de verduras con cerdo

Agua - Yogur

AGS (g)

Prot (g)

12,5

Prot (g)

12,5

LUNES

13

E (Kcal)

230

F (Kcal)

230

Líp (g)

Líp (g)

APRENDIEND

MARTES

14

MARTES

21

ARTES

HdeC (g)

26

E (Kcal)

241

E (Kcal)

230

Líp (g)

Líp (g)

8.5

Prot (g)

16.0

Prot (g)

12.5

26.0

26

Puré de verduras con pavo

Agua - Yogur

AGS (g)

Puré de verduras con pescado

Agua - Yogur

AGS (g)

Puré de verduras con pescado

Agua - Yogur

AGS (g)

Prot (g)

13.8

HdeC (g)

26.0

Puré de verduras con pescado Puré de verduras con ternera Puré de verduras con pollo 3 MIÉRCOLES Agua - Yogur Agua - Yogur Agua - Yogur AGS (g) E (Kcal) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) E (Kcal) Prot (g) HdeC (g) E (Kcal) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) 242 2.4 13,8 26.0 249 27 15,2 26,0 230 12,5 26 Puré de verduras con cerdo Puré de verduras con pescado Puré de verduras con pollo 8 10 MIÉRCOLES JUEVES Agua - Yogur Agua - Yogur Agua - Yogur HdeC (g) E (Kcal) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) E (Kcal) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) E (Kcal) Líp (a) 260 3.1 13,4 26,0 242 2.4 13,8 26.0 230 8,5 12,5 26 15 Puré de verduras con ternera 16 Puré de verduras con pescado 17 Puré de verduras con pavo MIÉRCOLES JUEVES Agua - Yogur Agua - Yogur Agua - Yogur HdeC (g) E (Kcal) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) AGS (g) Prot (g) E (Kcal) AGS (g) Prot (g) HdeC (g) E (Kcal) Líp (a) HdeC (g) 26,0 230 12.5 22 Puré de verduras con pollo 23 Puré de verduras con ternera 24 Puré de verduras con pescado RCOLES ERNES JEVES

Agua - Yogur

AGS (g)

Prot (g)

12,5

		Ag	ua - Yogı	ur		×	A	gua - Yog	ur		MIÉF	Α	gua - Yog	ur		3	Ag	gua - Yogu	r		. ≒	Ą	gua - Yogı	ur	
	E (Kcal) 260	Líp (g) 10,8	AGS (g) 3,1	Prot (g) 13,4	HdeC (g) 26,0	E (Kcal) 230	Líp (g) 8,5	AGS (g) 2	Prot (g) 12,5	HdeC (g) 26	E (Kcal 242	Líp (g) 9,3	AGS (g) 2,4	Prot (g) 13,8	HdeC (g) 26,0	E (Kcal) 249	Líp (g) 9,5	AGS (g) 2,7	Prot (g) 15,2	HdeC (g) 26,0	E (Kcal) 230	Líp (g) 8,5	AGS (g) 2	Prot (g) 12,5	HdeC (g) 26
27	Pu	uré de ve	rduras co	n pesca	do	28	Puré de	verduras	con pollo)	29	Puré de	verduras c	on terner	a	30 F	uré de ve	erduras co	n pescad	ob	31	Puré de	verduras	con pavo	•
LUNES		Δα	ua - Voqi	ır		MARTES	Δι	nua - Von	ur			Δ	nua - Von	ur			Δα	uua - Vooi	ır			Δι	nua - Voq	ııır	

Agua - Yogur

AGS (g)

2,7

Prot (g)

15,2

HdeC (g)

26.0

F (Kcal)

230

Líp (g)

8,5

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

MENÚ TRITURADO

Valorado nutricionalmente por Leticia Montoiro Peinado, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Nº Colegiada CYL00207 La Yogur es: plátano, manzana, naranja, pera y mandarina. Valoración nutricional en base a niños de 6-9 años.

HdeC (g)

E (Kcal)

242

Líp (g)

9,3

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

E (Kcal)

249

Líp (g)

9,5

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 maiz	Harina de maíz