

MENÚ ENERO

Del 9 al 13 de enero

• Lunes 9 de enero •

Puré de bubango
Macarrones de arroz en salsa con
queso rallado (7)
Fruta

• Martes 10 de enero

Puré de calabaza y zanahoria
Carne fiesta con papas
arrugadas y mojo
Fruta

Miércoles 11 de enero

Potaje de verduras
Churros de pescado con
ensalada (4)
Fruta

• Jueves 12 de enero

Potaje de berros
Paella de carne
Fruta

• Viernes 13 de enero

Sopa de pollo con fideos de arroz
Libritos de jamón y queso con tomate
a la catalana (7)
Fruta/Postre (7)



ELABORACIÓN PROPIA

Todos los menús irán acompañados de pan.
Cuando haya fruta será de temporada.
El personal de cocina tendrá en cuenta alergias e
intolerancias alimentarias y elaborará platos
alternativos para dicho alumnado previa
comunicación al Centro.

**COOPERATIVA DE
ENSEÑANZA ECHEYDE**



Del 16 al 20 de enero

• Lunes 16 de enero

Puré de calabaza y habichuelas
Tortilla con salsa de tomate (3)
Fruta

• Martes 17 de enero

Potaje de acelgas
Muslos de pollo al horno con ensalada
Fruta

• Miércoles 18 de enero

Puré de calabacín
Atún en mojo hervido con papas guisada (4)
Fruta

• Jueves 19 de enero

Potaje de verduras
Cinta de lomo con menestra
de verduras
Fruta

• Viernes 20 de enero

Lentejas compuestas con arroz
blanco y huevo duro (3)
Fruta/Postre (7)



ELABORACIÓN PROPIA

Todos los menús irán acompañados de pan.
Cuando haya fruta será de temporada.
El personal de cocina tendrá en cuenta alergias e
intolerancias alimentarias y elaborará platos
alternativos para dicho alumnado previa
comunicación al Centro.

**COOPERATIVA DE
ENSEÑANZA ECHEYDE**



Del 23 al 27 de enero

• Lunes 23 de enero

Potaje de espinacas
Lomos de abadejo con papas guisadas y
mojo verde (4)
Fruta

• Martes 24 de enero

Rancho canario con fideos de arroz
Estofado de ternera
Fruta

• Miércoles 25 de enero

Puré de zanahoria y bubango
Calamares a la romana con
ensaladilla (3,4,13)
Fruta

• Jueves 26 de enero

Potaje de lentejas
Paella valenciana
Fruta

• Viernes 27 de enero

Potaje de verduras
Croquetas de jamón con ensalada
(1,3,7)
Fruta/Postre (7)



ELABORACIÓN PROPIA

Todos los menús irán acompañados de pan.
Cuando haya fruta será de temporada.
El personal de cocina tendrá en cuenta alergias e
intolerancias alimentarias y elaborará platos
alternativos para dicho alumnado previa
comunicación al Centro.

**COOPERATIVA DE
ENSEÑANZA ECHEYDE**



Del 30 al 31 de enero

• Lunes 30 de enero

Puré de calabaza y zanahoria

Salchichas, papas y huevo con salsa de tomate (3)

Fruta

• Martes 31 de enero

Sopa de pescado (4)

Tortilla española con ensalada (3)

Fruta



ELABORACIÓN PROPIA

Todos los menús irán acompañados de pan.
Cuando haya fruta será de temporada.
El personal de cocina tendrá en cuenta alergias e intolerancias alimentarias y elaborará platos alternativos para dicho alumnado previa comunicación al Centro.

**COOPERATIVA DE
ENSEÑANZA ECHEYDE**



Nota: Los números corresponden a los alérgenos que contiene el plato según el gráfico abajo indicado.



RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día; por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos grasos) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc.

ELABORACIÓN PROPIA

Todos los menús irán acompañados de pan.

Cuando haya fruta será de temporada.

El personal de cocina tendrá en cuenta alergias e intolerancias alimentarias y elaborará platos alternativos para dicho alumnado previa comunicación al Centro.



COOPERATIVA DE ENSEÑANZA ECHEYDE