

# MENÚ DICIEMBRE

Del 1 al 9 de diciembre

## • Jueves 1 de diciembre •

Puré de bubango  
Merluza al horno con ensalada (4)  
Fruta

## • Viernes 2 de diciembre •

Potaje de verduras  
Albóndigas con papas guisadas  
Fruta - Postre

## • Lunes 5 de diciembre •

Puré de zanahoria  
Paella de carne  
Fruta

## • Viernes 9 de diciembre •

Potaje de lentejas  
Macarrones de arroz en salsa con queso  
rallado  
(7)  
Fruta/Postre



### 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 12 al 16 de diciembre

### • Lunes 12 de diciembre •

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

### • Martes 13 de diciembre •

Sopa de pescado (4)  
Carne fiesta con ensalada  
Fruta

### • Miércoles 14 de diciembre •

Potaje de judias  
Lomos de abadejo al horno con papas guisadas y mojo verde (4)  
Fruta

### • Jueves 15 de diciembre •

Potaje de acelgas  
Cinta de lomo con habichuelas al ajillo  
Fruta

### • Viernes 16 de diciembre •

Puré de calabacín  
Paella de carne  
Fruta/Postre



#### 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 19 al 22 de diciembre

### • Lunes 19 de diciembre •

Potaje de verduras  
Tallarines de arroz con atún y queso  
rallado (4,7)  
Fruta

### • Martes 20 de diciembre •

Potaje de espinacas  
Estofado de ternera a la jardinera  
Fruta

### • Miércoles 21 de diciembre •

Sopa de pollo (1)  
Pizza y refresco (1,7)  
Postre navideño



#### 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.

