



# MENÚ DICIEMBRE



## • Lunes 4 de diciembre •

Potaje de acelgas  
Arroz, salchichas, huevo y salsa (3)  
Fruta

## • Lunes 11 de diciembre •

Puré de calabacín  
Spaguettis de arroz en salsa de tomate con queso rallado (7)  
Fruta

## • Lunes 18 de diciembre •

Puré de espinacas  
Tortilla con jamón y salsa de tomate (3)  
Fruta

## • Martes 5 de diciembre •

Potaje de verduras  
Tacos de cerdo al horno con papas arrugadas y mojo  
Fruta

## • Martes 12 de diciembre •

Potaje de lentejas  
Estofado de ternera  
Fruta

## • Martes 19 de diciembre •

Potaje de berros  
Muslos de pollo al horno con ensalada  
Fruta

## • Miércoles 6 de diciembre •

## • Miércoles 13 de diciembre •

Potaje de verduras  
Lomos de merluza al horno con ensalada (4)  
Fruta

## • Miércoles 20 de diciembre •

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

## • Jueves 7 de diciembre •

## • Jueves 14 de diciembre •

Puré de zanahoria  
Cinta de lomo al horno con papas guisadas  
Fruta

## • Jueves 21 de diciembre •

Sopa de pollo con fideos de arroz  
Pizza de jamón y queso (7)  
Dulce navideño

## • Viernes 1 de diciembre •

Puré de calabaza  
Tortilla española con salsa de tomate (3)  
Fruta - Postre

## • Viernes 8 de diciembre •

## • Viernes 15 de diciembre •

Potaje de judias  
Paella de carne  
Fruta/Postre

## • Viernes 22 de diciembre •

### 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.



**sin GLUTEN**

**E** COLEGIO ECHEYDE

**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**