

MENÚ DICIEMBRE



• Lunes 4 de diciembre •

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

• Martes 5 de diciembre •

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

• Miércoles 6 de diciembre •

• Miércoles 13 de diciembre

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

• Jueves 7 de diciembre •

• Jueves 14 de diciembre •

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

• 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

• Lunes 11 de diciembre •

Puré de calabacín
Spaguettis en salsa de tomate con queso rallado (1,7)
Fruta

• Martes 12 de diciembre •

Potaje de lentejas
Estofado de ternera
Fruta

• Lunes 18 de diciembre •

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

• Martes 19 de diciembre •

Potaje de berros
Muslos de pollo al horno con ensalada
Fruta

• Miércoles 20 de diciembre •

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

• Jueves 21 de diciembre •

Sopa de pollo (1)
Pizza de jamón y queso (1,7)
Dulce navideño (1,3,7)

• 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.

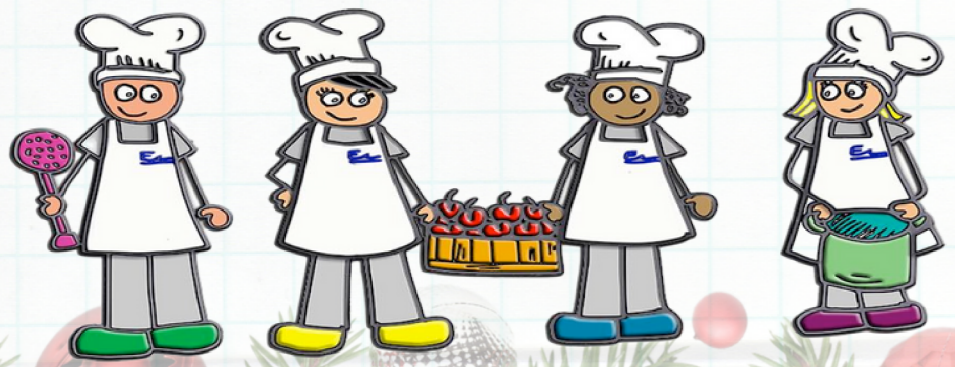
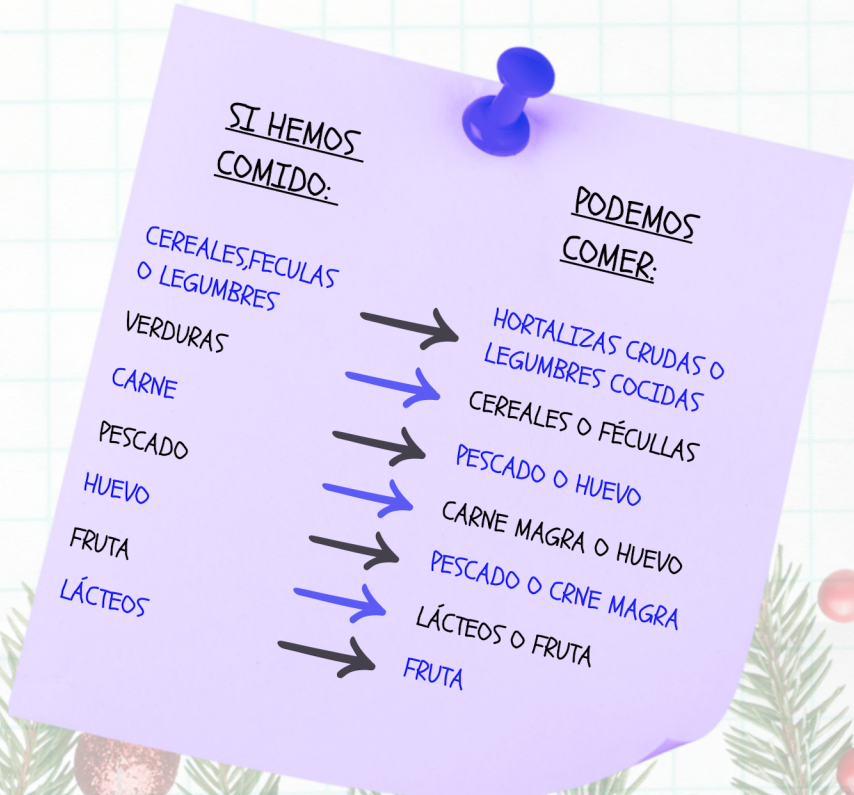


RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada 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