

MENÚ DICIEMBRE



• Lunes 4 de diciembre •

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

• Lunes 11 de diciembre •

Puré de calabacín
Spaguettis en salsa de tomate con
queso rallado (1,7)
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 (1)
Pizza de jamón y queso (1,7)
Dulce navideño (1,3,7)

• 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.

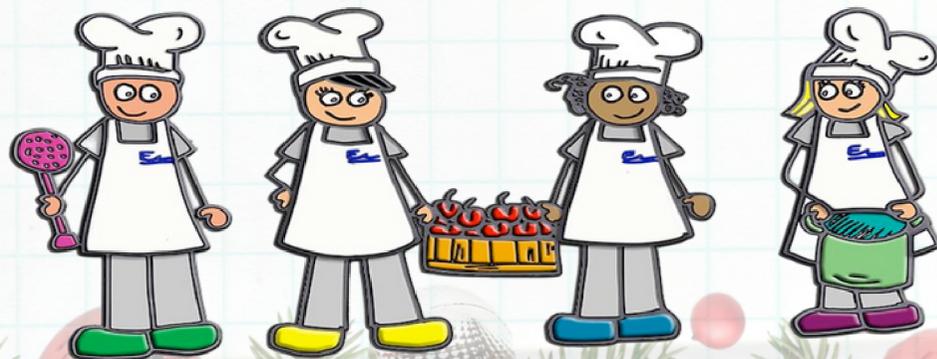


RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada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