

MENÚ JUNIO



• Lunes 5 •

Potaje de calabaza
Tortilla española con salsa de tomate (3)
Fruta

• Lunes 12 •

Potaje de berros
Abadejo al horno con ensalada (4)
Fruta

Lunes 19 •

Potaje de verduras
Tortilla a la campesina con salsa de tomate (3)
Fruta

• Martes 6 •

Puré de bubango
Estofado de ternera
Fruta

Martes 13 •

Puré de calabaza y habichuelas
Paella valenciana (2,4,13)
Fruta

Martes 20 •

Rancho canario (1)
Carne fiesta con ensalada
Fruta

• Miércoles 7 •

Rancho canario (1)
Lomos de merluza asados con papas guisadas y mojo (4)
Fruta

Miércoles 14 •

Potaje de lentejas
Cinta de lomo con menestra de verduras
Fruta

Miércoles 21 •

Potaje de acelgas
Macarrones a la boloñesa con queso (1,7)
Fruta

• Jueves 1 •

Sopa de pollo (1)
Abadejo al horno con ensalada
Fruta

• Jueves 8 •

Puré de verduras
Muslos de pollo al horno con habichuelas al ajillo
Fruta

• Jueves 15 •

Sopa de pescado (4)
Salchichas, papas y huevo con salsa de tomate (3)
Fruta

• Jueves 22 •

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

• Viernes 2 •

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

• Viernes 9 •

Potaje de espinacas
Macarrones en salsa con queso rallado (1,7)
Fruta / Yogurt (7)

• Viernes 16 •

Puré de zanahoria
Libritos de jamón y queso con ensalada (1,3,7)
Fruta / Yogurt (7)

• Viernes 23 •

Sopa de pollo (1)
Pizza y refresco (1,7)
Helado (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 ECHEVIDE



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.

Feliz Verano

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