



MENÚ MARZO



• Lunes 6 •

Puré de calabaza y zanahoria
Arroz, salchichas y huevo con salsa de tomate (3)
Fruta

• Lunes 13 •

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

Lunes 20 •

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

•Lunes 27 •

Puré de calabacín
Macarrones de arroz con tomate y queso rallado (7)
Fruta

• Martes 7 •

Puré de bubango
Estofado de ternera a la jardinera
Fruta

Martes 14 •

Potaje de lentejas
Calamares a la romana con ensalada (13)
Fruta

Martes 21 •

Potaje de judías
Merluza asada con habichuelas al ajillo (4)
Fruta

•Martes 28 •

Rancho canario (con fideos de arroz
Carne fiesta con menestra de verduras
Fruta

• Miércoles 1 •

Puré de zanahoria
Pollo al ajillo con ensalada
Fruta

• Miércoles 8 •

Puré de acelgas
Churros de pescado con ensalada (4)
Fruta

Miércoles 15 •

Potaje de verduras
Filo en salsa con arroz blanco
Fruta

Miércoles 22 •

Sopa minestrone con fideos de arroz
Muslos de pollo al horno con ensalada
Fruta

• Miercoles 29 •

Puré de calabaza y habichuelas
Abadejo encebollado con papas arrugadas (4)
Fruta

• Jueves 2 •

Potaje de espinacas
Merluza al horno con menestra de verduras (4)
Fruta

• Jueves 9 •

Sopa de pollo con fideos de arroz
Cinta de lomo en su jugo con menestra de verduras
Fruta

• Jueves 16 •

Puré de calabaza
Lomos de abadejo con papas guisadas y mojo verde (4)
Fruta

•Jueves 23•

Potaje de espinacas
Paella mixta (4)
Fruta

• Jueves 30 •

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

• Viernes 3 •

Potaje de verduras
Tortilla española con salsa de tomate (3)
Fruta / Yogurt (7)

• Viernes 10 •

Puré de judías pinta
Libritos de jamón y queso con tomate a la catalana (7)
Fruta / Yogurt (7)

• Viernes 17 •

Puré de acelgas
Soldaditos de pollo con ensalada tropical
Fruta / Yogurt (7)

•Viernes 24 •

Potaje de verduras
Bistec ruso con puré de papas
Fruta

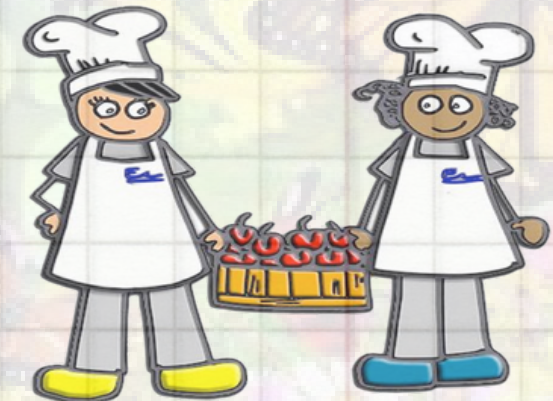
• Viernes 31 •

Puré de calabaza y zanahoria
Croquetas de jamón con ensalada
Fruta



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

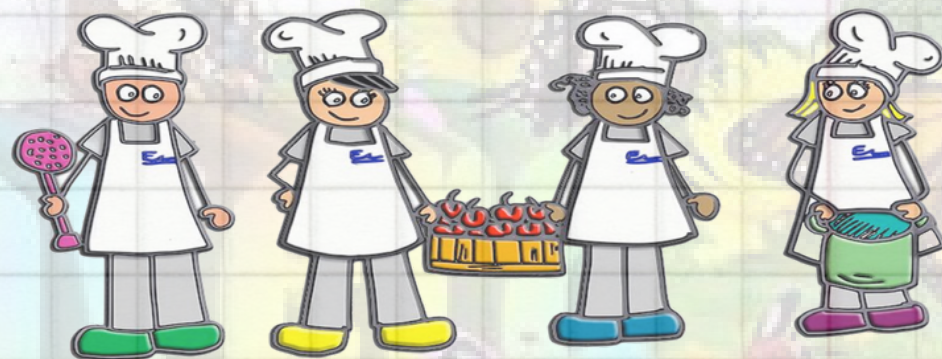
Todos los menús irán acompañados de pan.

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.

sin
GLUTEN

E
COLEGIO ECHEYDE



COOPERATIVA DE ENSEÑANZA ECHEYDE