

# 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 con atún y queso rallado (1,4,7)Fruta

## Lunes 20 •

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

## •Lunes 27 •

Puré de calabacín  
Macarrones con tomate y queso rallado (1,7)  
Fruta

## • Martes 7 •

Puré de bubango  
Estofado de ternera a la jardinera  
Fruta

## Martes 14 •

Potaje de lentejas  
Calamares a la romana con ensalada (1,13)  
Fruta

## Martes 21 •

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

## •Martes 28 •

Rancho canario (1)  
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 (1,3,4,7)  
Fruta

## Miércoles 15 •

Potaje de verduras  
Filo en salsa con arroz blanco  
Fruta

## Miércoles 22 •

Sopa minestrone (1)  
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 (1)  
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 (1,3,7)  
Fruta / Yogurt (7)

## • Viernes 17 •

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

## •Viernes 24 •

Potaje de verduras  
Bistec ruso con puré de papas (1,3)  
Fruta

## • Viernes 31 •

Puré de calabaza y zanahoria  
Croquetas de jamón con ensalada (1,3,7)  
Fruta



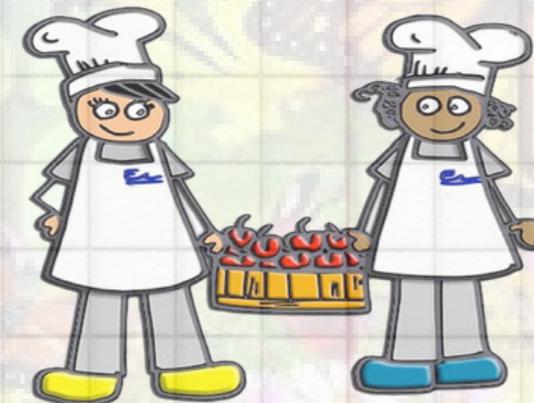
## ELABORACIÓN PROPIA

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.



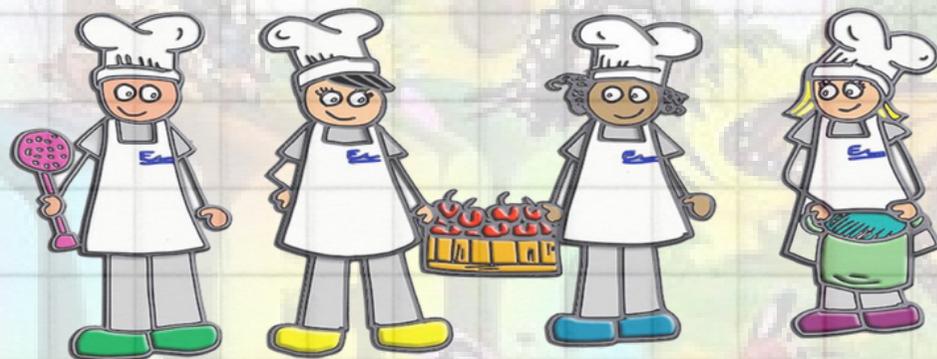
RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada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



COOPERATIVA DE ENSEÑANZA ECHEYDE