

# MENÚ MAYO

# Día de Canarias



## • Lunes 1 • DÍA DEL TRABAJADOR

• Lunes 8 •  
Potaje de lentejas  
Tortilla española con salsa de  
tomate (3)  
Fruta

• Lunes 15 •  
Potaje de acelgas  
Tallarines en salsa con atún y queso  
rallado (1,4,7)  
Fruta

Lunes 22 •  
Puré de calabacín  
Paella mixta (2,4,13)  
Fruta

• Lunes 29 •  
Potaje de berros  
Carne fiesta con papas arrugadas  
mojo, gofio y refresco (1)  
Fruta

• Martes 2 •  
Puré de bubango  
Salchichas con arroz blanco, huevo  
y salsa de tomate (3)  
Fruta

• Martes 9 •  
Potaje de espinacas  
Tacos de cerdo salteados con  
ensalada  
Fruta

Martes 16 •  
Sopa de pescado (4)  
Cinta de lomo con panache de  
verduras  
Fruta

Martes 23 •  
Rancho canario (1)  
Pollo asado con habichuelas al  
ajillo  
Fruta

• Martes 30 •  
DÍA DE  
CANARIAS

• Miércoles 3 •  
Sopa de pollo (1)  
Abadejo al horno con ensalada (4)  
Fruta

• Miércoles 10 •  
Puré de zanahoria  
Muslos de pollo al horno con  
menestra de verduras  
Fruta

Miércoles 17 •  
Lentejas compuestas con arroz  
blanco y huevo duro (3)  
Fruta

Miércoles 24 •  
Potaje de espinacas  
Calamares a la romana con ensalada  
(1,13)  
Fruta

• Miércoles 31 •  
Potaje de verduras  
Spaguettis a la boloñesa con  
queso rallado (1,7)  
Fruta

• Jueves 4 •  
Potaje de judías blanca  
Estofado de ternera  
Fruta

• Jueves 11 •  
Potaje de bubango  
Lomos de merluza al horno  
con papas guisadas y mojo (4)  
Fruta

• Jueves 18 •  
Potaje de verduras  
Churros de pescado con ensalada  
(1,3,4,7)  
Fruta

• Jueves 25 •  
Puré de zanahoria  
Tortilla a la charcutera (3)  
Fruta

• Viernes 5 •  
Potaje de verduras  
Macarrones con tomate y queso  
rallado (1,7)  
Fruta / Yogurt (7)

• Viernes 12 •  
Puré de judías pinta  
Paella valenciana (2,13)  
Fruta / Yogurt (7)

• Viernes 19 •  
Puré de calabaza  
Albóndigas con papas guisadas  
Fruta / Yogurt (7)

• Viernes 26 •  
Potaje de lentejas  
Croquetas de jamón con tomate a la  
catalana (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



# Día De Canarias

Nota: Los números corresponden a los alérgenos que contiene el plato según el gráfico abajo indicado.



## 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.

**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.



**COOPERATIVA DE ENSEÑANZA ECHEYDE**