

MENÚ MAYO

Día de Canarias



• Lunes 1 • DÍA DEL TRABAJADOR

• Lunes 8 •
Potaje de lentejas
Solomillo de cerdo con
ensalada
Fruta

• Lunes 15 •
Potaje de acelgas
Tallarines en salsa con atún (1,4)
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, papas
fritas y salsa de tomate
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
Fruta

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

• Miércoles 31 •
Potaje de verduras
Spaguettis a la boloñesa (1)
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 (4)
Fruta

• Jueves 25 •
Puré de zanahoria
Pechuga de pavo al horno con
ensalada
Fruta

• Viernes 5 •
Potaje de verduras
Macarrones con tomate (1)
Fruta / Postre

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

• Viernes 19 •
Puré de calabaza
Albóndigas con papas guisadas
Fruta / Postre

• Viernes 26 •
Potaje de lentejas
Croquetas de jamón con tomate a la
catalana
Fruta / Postre

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**



Sin leche



Día De Ganancia

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

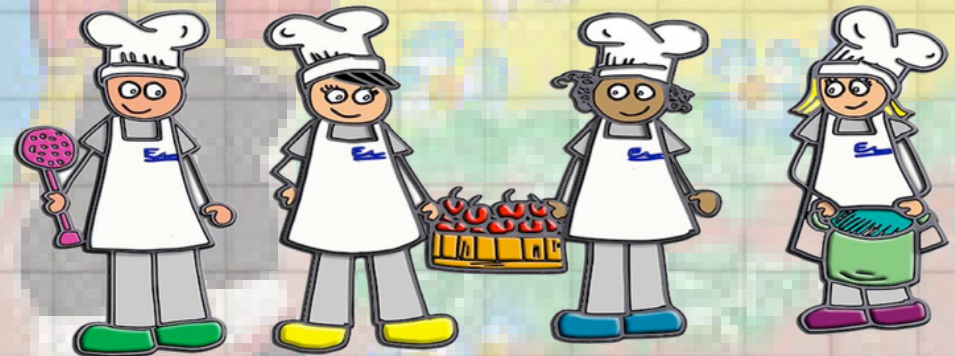
Todos los menús irán acompañados de pan.

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 leche



COOPERATIVA DE ENSEÑANZA ECHEYDE