



# MENÚ OCTUBRE



## • Lunes 2 •

uré calabaza  
Macarrones de arroz en salsa con queso (7)  
Fruta

## • Lunes 9 •

Puré de zanahoria  
Lomos de merluza con papas guisadas y mojo (4)  
Fruta

## • Lunes 16 •

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

## • Lunes 23 •

Puré de espinacas  
Arroz blanco con salchichas y huevo (3)  
Fruta

## • Lunes 30 •

Potaje de lentejas  
Tortilla a la charcutera (3)  
Fruta

## • Martes 3 •

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

## • Martes 10 •

Puré de acelgas  
Muslos de pollo al horno con ensalada  
Fruta

## • Martes 17 •

Sopa de pescado (4)  
Estofado de ternera  
Fruta

## • Martes 24 •

Potaje de verduras  
Pollo al horno con menestra de verduras  
Fruta

## • Martes 31 •

Sopa de pollo (1)  
Atún a la plancha con papas arrugadas y mojo rojo (4)  
Fruta

## • Miércoles 4 •

Puré bubango  
Carne fiesta con panaché de verduras  
Fruta

## • Miércoles 11 •

Potaje de verduras  
Tallarines de arroz a la boloñesa (1)  
Fruta

## • Miércoles 18 •

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

## • Miércoles 25 •

Puré de espinacas  
Spaguettis de arroz en salsa con queso rallado (7)  
Fruta

## • Jueves 5 •

Puré de espinacas  
Paella de carne  
Fruta

## • Jueves 12 •

## • Jueves 19 •

Potaje de lentejas  
Cinta de lomo al horno con habichuelas al ajillo  
Fruta

## • Jueves 26 •

Rancho canario con fideos de arroz  
Lomos de merluza con ensalada (4)  
Fruta

## • Viernes 6 •

Potaje de verduras  
Libritos de jamón y queso con tomate a la catalana (7)  
Fruta / Yogurt (7)

## • Viernes 13 •

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

## • Viernes 20 •

Puré de calabacín  
Croquetas de jamón con ensalada  
Fruta / Yogurt (7)

## • Viernes 27 •

Puré de zanahoria  
Albóndigas en salsa con papas guisadas  
Fruta / Yogurt (7)



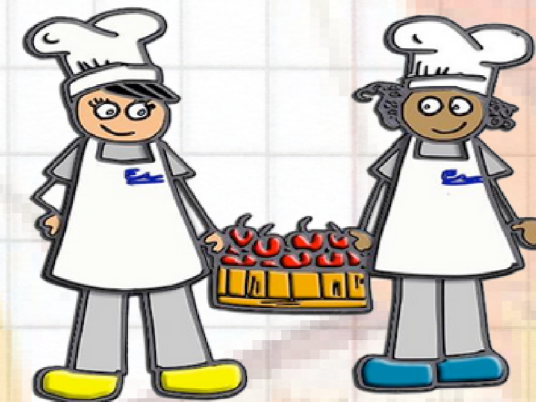
### ELABORACIÓN PROPIA

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 ECHEYDE





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



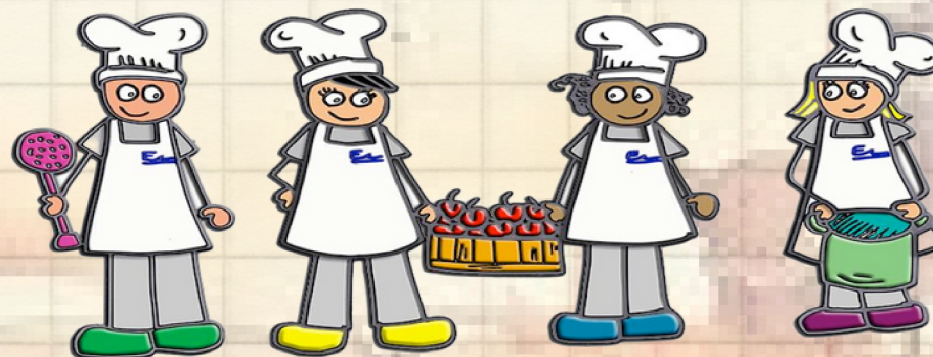
RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada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