

# MENÚ OCTUBRE



## • Lunes 2 •

uré calabaza  
Macarrones en salsa con queso (1,7)  
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 a la boloñesa (1)  
Fruta

## Miércoles 18 •

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

## • Miércoles 25 •

Puré de espinacas  
Spaguettis en salsa con queso  
rallado (1,7)  
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 (1)  
Lomos de merluza con ensalada (4)  
Fruta

## • Viernes 6 •

Potaje de verduras  
Libritos de jamón y queso con  
tomate a la catalana (1,3,7)  
Fruta / Yogurt (7)

## • Viernes 13 •

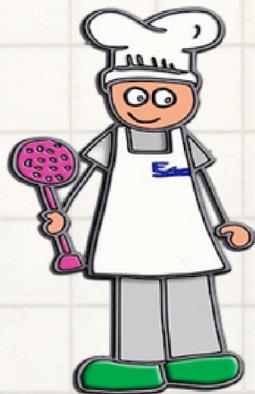
Lentejas compuestas con  
arroz blanco y huevo duro (3)  
Fruta / Yogurt (7)

## • Viernes 20 •

Puré de calabacín  
Croquetas de atún con ensalada  
(1,3,4,7)  
Fruta / Yogurt (7)

## • Viernes 27 •

Puré de zanahoria  
Albóndigas en salsa con papas  
guisadas (1,3)  
Fruta / Yogurt (7)



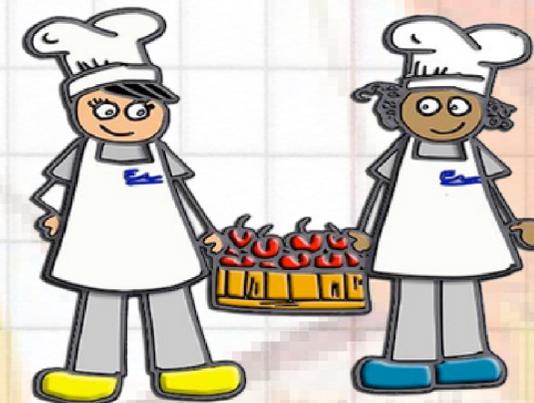
## ELABORACIÓN PROPIA

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.



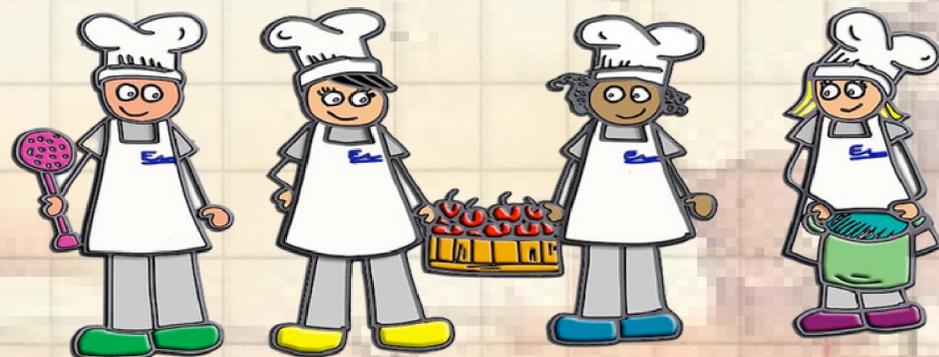
RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada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