

MENÚ SEPTIEMBRE



• Lunes 11 •

Puré de bubango
Macarrones a la napolitana (1)
Fruta

• Lunes 18 •

Potaje de berros
Salchichas, papas, arroz y salsa (3)
Fruta

Lunes 25 •

Potaje de verduras
Pechuga de pollo con champiñones al
ajillo
Fruta

• Martes 12 •

Potaje de verduras
Lomos de merluza asados con
ensalada (4)
Fruta

Martes 19 •

Puré de Calabaza y Zanahoria
Muslos de pollo al horno con
habichuelas al ajillo
Fruta

Martes 26 •

Puré de calabacín
Spaguettis en salsa (1)
Fruta

• Miércoles 13 •

Potaje de lentejas
Cinta de lomo con menestra de
verduras
Fruta

Miércoles 20 •

Puré de verduras
Churros de pescado con ensalada (4)
Fruta

Miércoles 27 •

Potaje de acelgas
Abadejo al horno con panaché de
verduras (4)
Fruta

• Jueves 14 •

• Jueves 21 •

Potaje de judías
Estofado de ternera
Fruta

• Jueves 28 •

Lentejas compuestas con arroz
blanco
Fruta

• Viernes 15 •

Potaje de espinacas
Pechuga de pavo con ensalada
Fruta / Postre

• Viernes 22 •

Puré de zanahoria
Paella de carne
Fruta / Postre

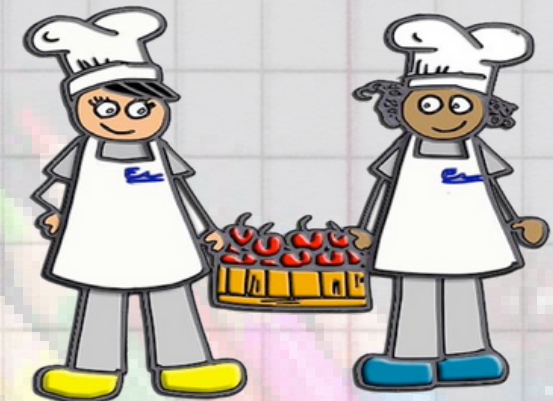
• Viernes 29 •

Sopa de pollo (1)
Croquetas de jamón con ensalada
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**



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



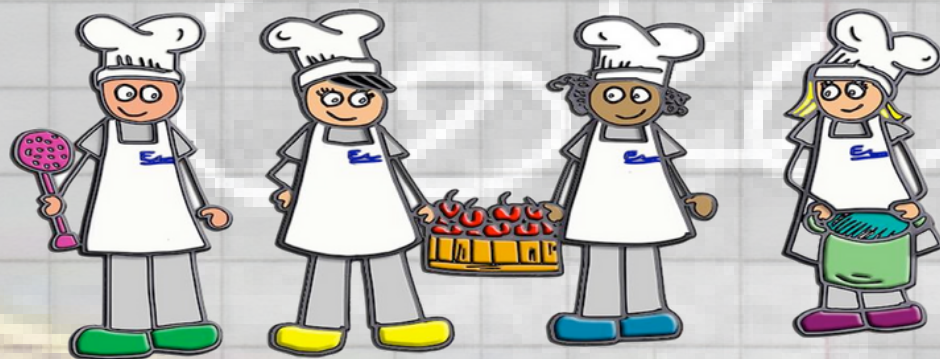
RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada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