



Sin leche

# MENÚ ENERO



## • Lunes 8 de enero •

Puré de bubango  
Macarrones en salsa (1)  
Fruta

## • Martes 9 de enero •

Puré de calabaza  
Estofado de ternera  
Fruta

## • Miércoles 10 de enero •

Potaje de lentejas  
Abadejo la hornos con papas guisadas y mojo (4)  
Fruta

## • Jueves 11 de enero •

Puré de acelgas  
Paella valenciana (2,13)  
Fruta

## • Viernes 12 de enero •

Potaje de verduras  
Flamenquines de jamón con tomate a la catalana  
Fruta/Postre

## • Lunes 15 de enero •

Puré de zanahorias  
Pechuga de pavo al horno con ensalada  
Fruta

## • Martes 16 de enero •

Sopa de pollo (1)  
Lomos de merluza con ensalada (4)  
Fruta

## • Miércoles 17 de enero •

Puré de calabacín  
Muslos de pollo al horno con menestra de verduras  
Fruta

## • Jueves 18 de enero •

Potaje de berros  
Calamares a la romana con ensaladilla (1,4,13)  
Fruta

## • Viernes 19 de enero •

Garbanzas compuestas con arroz blanco  
Fruta/Postre

## • Lunes 22 de enero •

Potaje de verduras  
Salchichas en salsa con papas fritas  
Fruta

## • Martes 23 de enero •

Potaje de espinacas  
Paella de carne  
Fruta

## • Miércoles 24 de enero •

Rancho canario (1)  
Fogonero al horno con ensalada (4)  
Fruta

## • Jueves 25 de enero •

Puré de calabaza y zanahoria  
Cinta de lomo al horno con habichuelas al ajillo  
Fruta

## • Viernes 26 de enero •

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

## • Lunes 29 de enero •

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

## • Martes 30 de enero •

Puré de acelgas  
Muslos de pollo al horno con panaché de verduras  
Fruta

## • Miércoles 31 de diciembre •

Potaje de verduras  
Tallarines en salsa (1)  
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



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.

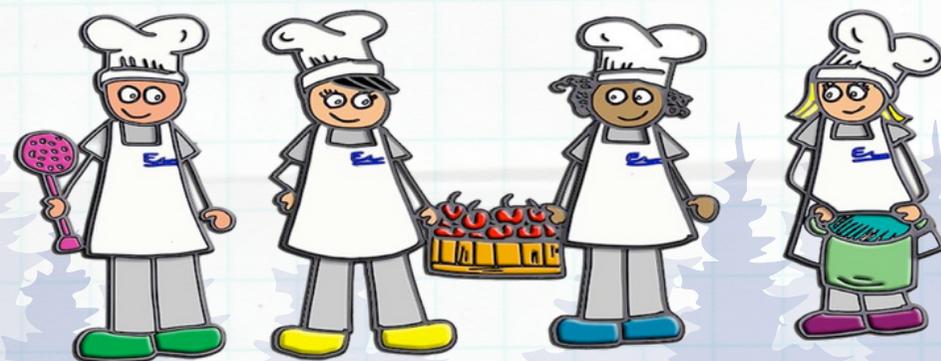


ELABORACIÓN PROPIA

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