

sin
huevo



Sin leche

MENÚ FEBRERO

COLEGIO ECHEYDE

• Lunes 5 •

Puré de acelgas
Papas, salchichas y arroz con
salsa de tomate
Fruta

• Lunes 12 •

• Lunes 14 •

Puré de bubango
Macarrones en salsa de tomate
Fruta

• Lunes 26 •

Puré de calabaza
Pechuga de pavo con ensalada
Fruta

• Martes 6 •

Sopa de pescado (4)
Muslo de pollo al horno con
ensalada
Fruta

• Martes 13 •

• Martes 20 •

Potaje de espinacas
Lomos de merluza al horno con
ensalada (4)
Fruta

• Martes 27 •

Rancho canario (1)
Carne fiesta (cerdo) con menestra de
verduras
Fruta

• Miércoles 7 •

Puré de calabaza
Abadejo al horno con papas
guisadas y mojo cilantro (4)
Fruta

• Miércoles 14 •

• Miércoles 21 •

Sopa de pollo (1)
Estofado de ternera
Fruta

• Miércoles 28 •

Potaje de berros
Churros de pescado con ensalada
(4)
Fruta

• Jueves 1 •

Puré de bubango
Lomos de merluza al horno con
ensalada (4)
Fruta

• Jueves 8 •

Potaje de verduras
Cinta de lomo al horno con
menestra de verduras
Fruta

• Jueves 15 •

• Jueves 22 •

Puré de zanahoria
Muslos de pollo al horno con papas
guisadas
Fruta

• Jueves 29 •

Lentejas compuestas con arroz
blanco
Fruta

• Viernes 2 •

FESTIVO

• Viernes 9 •

Lentejas compuestas con
arroz blanco
Fruta / Postre

• Viernes 16 •

• Viernes 23 •

Potaje de verduras
Paella valenciana (2,13)
Fruta / Postre

SEMANA DE CARNAVALES

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.

1  CONTIENE GLUTEN	2  CRUSTÁCEOS	3  HUEVOS	4  PESCADO	5  CACAHUETES	6  SOJA	7  LÁCTEOS
8  FRUTOS DE CÁSCARA	9  APIO	10  MOSTAZA	11  GRANOS DE SÉSAMO	12  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	13  MOLUSCOS	14  ALTRAMUCES



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.



SI HEMOS COMIDO:

- CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES
- VERDURAS
- CARNE
- PESCADO
- HUEVO
- FRUTA
- LÁCTEOS

PODEMOS COMER:

- HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
- CEREALES O FÉCULAS
- PESCADO O HUEVO
- CARNE MAGRA O HUEVO
- PESCADO O CRNE MAGRA
- LÁCTEOS O FRUTA
- 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.

