

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

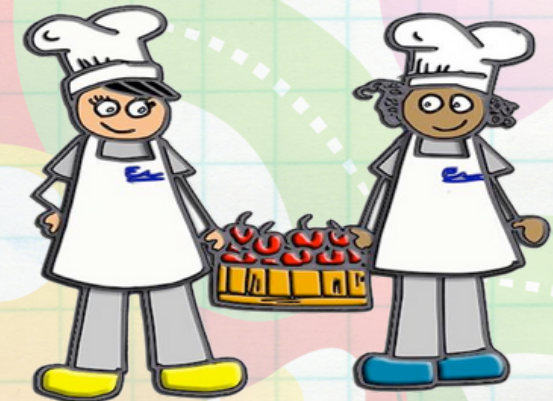
### ELABORACIÓN PROPIA

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.



**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.

**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

