



MENÚ MARZO



• Lunes 4 •

Puré de zanahoria
Salchichas con papas fritas,
huevo y salsa de tomate (3)
Fruta

• Lunes 11 •

Puré de bubango
Tallarines en salsa con queso rallado
(7)
Fruta

Lunes 18 •

Potaje de verduras
Tortilla con jamón y salsas de
tomate (3)
Fruta

• Martes 5 •

Puré de judía pinta
Abadejo al horno con ensalada
(4)
Fruta

Martes 12 •

Puré de espinacas
Jamoncitos de pollo con ensalada
mixta (7)
Fruta

Martes 19 •

Rancho canario de garbanzos con
fideos de arroz
Estofado de ternera
Fruta

• Miércoles 6 •

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

Miércoles 13 •

Potaje de lentejas
Lomo de atún al horno con papas
arrugadas y mojo rojo (4)
Fruta

Miércoles 20 •

Puré de calabaza y habichuelas
Macarrones sin gluten con salsa de
tomate y queso rallado (7)
Fruta

• Jueves 7 •

Potaje de berros
Cinta de lomo al horno con
papas guisadas
Fruta

• Jueves 14 •

Puré de calabaza
Paella mixta (2,13)
Fruta

• Jueves 21 •

Potaje de acelgas
Lomos de merluza al horno con
papas guisadas y mojo cilantro (4)
Fruta

• Viernes 1 •

Potaje de verduras
Hamburguesa mixta con tomate a
la catalana
Fruta / Yogurt (7)

• Viernes 8 •

Puré de calabaza y zanahoria
Albóndigas en salsa con arroz
blanco
Fruta / Yogurt (7)

• Viernes 15 •

Sopa de pollo con fideos de arroz
Croquetas de jamón con tomate a la
catalana
Fruta / Yogurt (7)

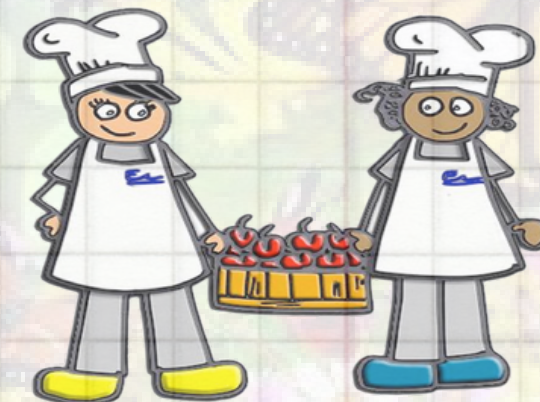
• Viernes 22 •

Lentejas compuestas con arroz
blanco y huevo duro (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.

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  DÍOXIDO 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.

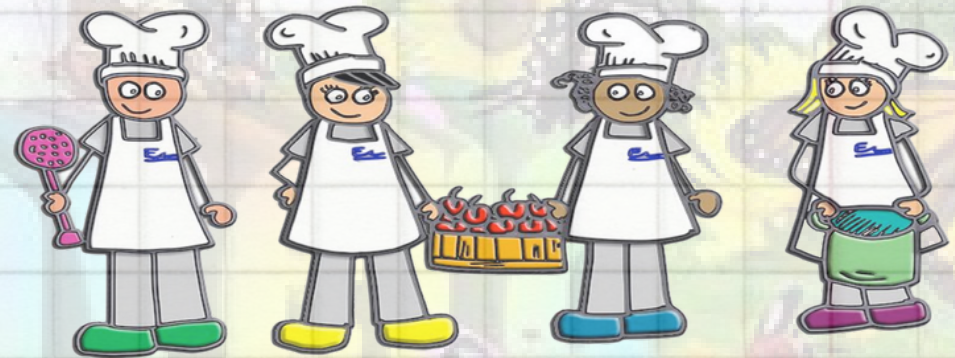
El personal de cocina tendrá en cuenta alergias e intolerancias alimentarias y elaborará platos alternativos para dicho alumnado previa comunicación al Centro.

SI HEMOS COMIDO:

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

PODEMOS COMER:

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



COOPERATIVA DE ENSEÑANZA ECHEYDE