



Sin leche

# MENÚ MARZO



## • Lunes 4 •

Puré de zanahoria  
Salchichas con papas fritas,  
arroz blanco y salsa de  
tomate

## • Lunes 11 •

Puré de bubango  
Tallarines en salsa (1)  
Fruta

## Lunes 18 •

Potaje de verduras  
Pechuga de pavo al horno con  
ensalada  
Fruta

## • Martes 5 •

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

## Martes 12 •

Puré de espinacas  
Jamoncitos de pollo con ensalada  
Fruta

## Martes 19 •

Rancho canario de garbanzos (1)  
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 integrales con salsa de  
tomate (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 / Gelatina

## • Viernes 8 •

Puré de calabaza y zanahoria  
Albóndigas en salsa con arroz  
blanco  
Fruta / Gelatina

## • Viernes 15 •

Sopa de pollo (1)  
Croquetas de jamón con tomate a la  
catalana  
Fruta / Gelatina

## • Viernes 22 •

Lentejas compuestas con arroz  
blanco  
Fruta/Gelatina

### 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  CRUSTACEOS	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.

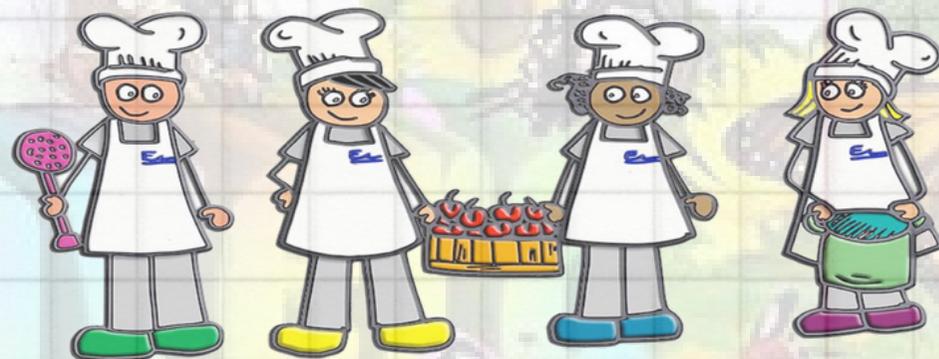
El personal de cocina tendrá en cuenta alergias e intolerancias alimentarias y elaborará platos alternativos para dicho alumnado previa comunicación al Centro.

SI HEMOS COMIDO:

- CEREALES, 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 CARNE MAGRA
- LÁCTEOS O FRUTA
- FRUTA



COOPERATIVA DE ENSEÑANZA ECHEYDE