

# MENÚ ABRIL



## • Lunes 1 •

Potaje de lentejas  
Tallarines en salsa de tomate con queso rallado (1,7)  
Fruta de temporada

## • Lunes 8 •

Puré de espinacas  
Tortilla española con jamón y salsa de tomate (3)  
Fruta de temporada

## • Lunes 15 •

Potaje de verduras  
Salchichas, papas fritas y huevo con salsa de tomate (3)  
Fruta de temporada

## • Lunes 22 •

Puré de bubango  
Macarrones integrales en salsa de tomate y queso rallado (1,7)  
Fruta de temporada

## • Lunes 29 •

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

## • Martes •

Puré de bubango  
Abadejo al horno con papas guisadas y mojo (4)  
Fruta de temporada

## • Martes 9 •

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

## • Martes 16 •

Sopa minestrone (1)  
Muslos de pollo al horno con ensalada mixta (4)  
Fruta de temporada

## • Martes 23 •

Potaje de judías pintas  
Merluza al horno con papas guisadas y mojo verde (4)  
Fruta de temporada

## • Martes 30 •

Puré de espinacas  
Tacos de cerdo salteados con menestra de verduras  
Fruta de temporada

## • Miércoles 3 •

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

## • Miércoles 10 •

Puré de calabaza y habichuelas  
Estofado de ternera  
Fruta de temporada

## • Miércoles 17 •

Potaje de acelgas  
Paella de carne  
Fruta de temporada

## • Miércoles 24 •

Potaje de verduras  
Albiondigas en salsa con arroz blanco  
Fruta de temporada

## • Jueves 4 •

Puré de calabaza  
Paella mixta  
Fruta de temporada

## • Jueves 11 •

Rancho de judías (1)  
Lomos de merluza al horno con ensalada  
Fruta de temporada

## • Jueves 18 •

Puré de zanahoria  
Lomos de atún al horno con papas arrugadas y mojo (3)  
Fruta de temporada

## • Jueves 25 •

Sopa de pescado (4)  
Cinta de lomo al horno con panaché de verduras  
Fruta de temporada

## • Viernes 5 •

Sopa de pollo (1)  
Libritos de jamón y queso con ensalada (1,3,7)  
Fruta de temporada/Postre (7)

## • Viernes 12 •

Puré de calabacín  
Soldaditos de pollo con ensalada tropical (1,3,7)  
Fruta de temporada/Postre (7)

## • Viernes 19 •

Potaje de lentejas  
Hamburguesas mixta con tomate a la catalana (1,3)  
Fruta de temporada/ Postre (7)

## • Viernes 26 •

Puré de calabaza  
Croquetas de atún con ensalada tropical (1,3,4,7)  
Fruta de temporada/Postre (7)

## ELABORACIÓN PROPIA

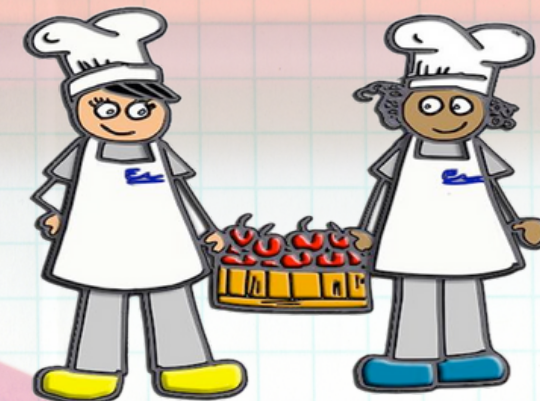
Todos los menús irán acompañados de pan.

Los viernes el pan será integral

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.

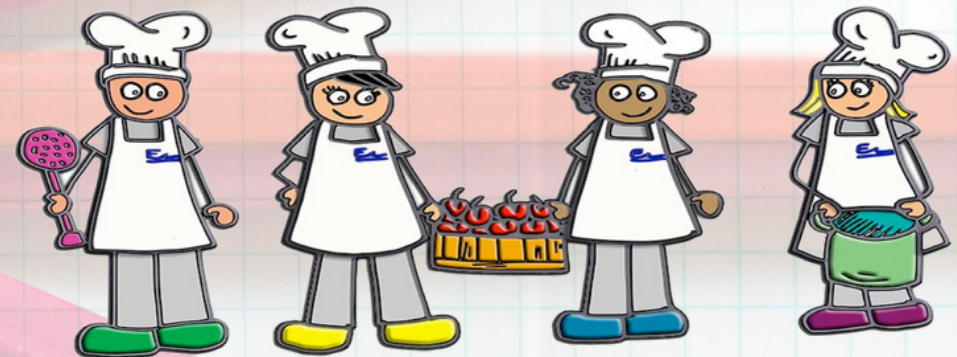
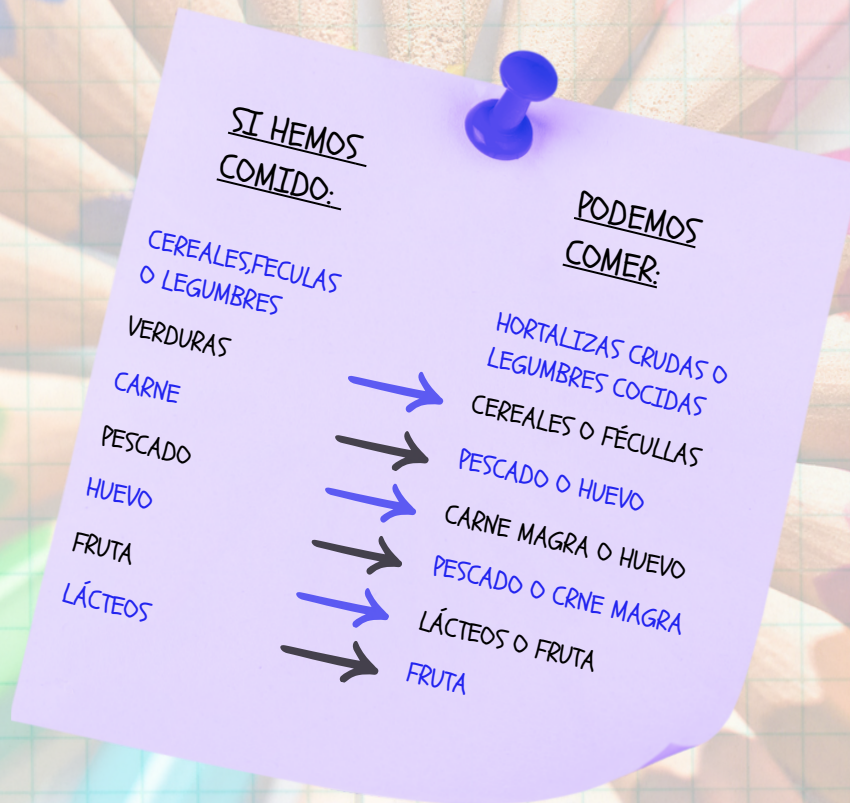


**RECOMENDACIONES PARA LA CENA:** La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta 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**