



Sin leche

MENÚ ABRIL



• Lunes 1 •

Potaje de lentejas
Tallarines en salsa de tomate (1)
Fruta de temporada

• Lunes 8 •

Puré de espinacas
Solomillo de cerdo con ensalada
Fruta de temporada

• Lunes 15 •

Potaje de verduras
Salchichas, papas fritas y arroz blanco 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
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
Fruta de temporada

• Martes 16 •

Sopa minestrone
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

• Viernes 12 •

Puré de calabacín
Soldaditos de pollo con ensalada
Fruta de temporada/Postre

• Viernes 19 •

Potaje de lentejas
Hamburguesas mixta con tomate a la catalana
Fruta de temporada/ Postre

• Viernes 26 •

Puré de calabaza
Croquetas de atún con ensalada (4)
Fruta de temporada/Postre

ELABORACIÓN PROPIA

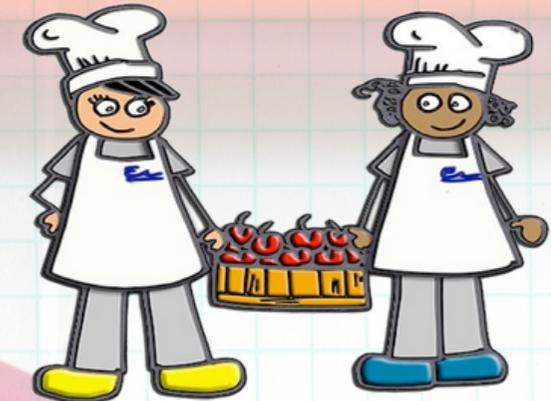
Todos los menús irán acompañados de pan.

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.



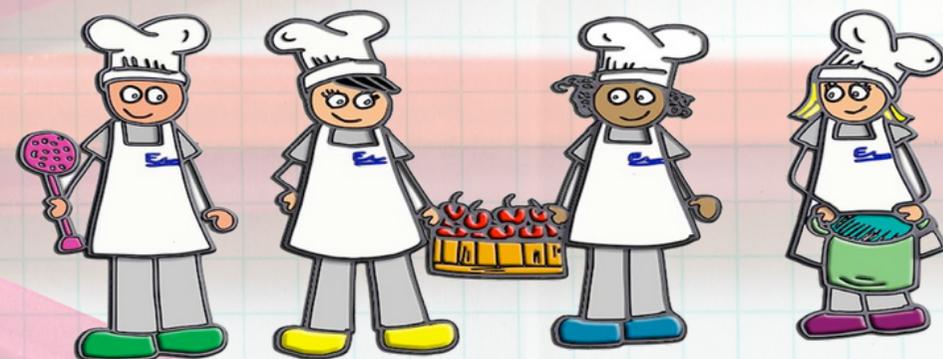
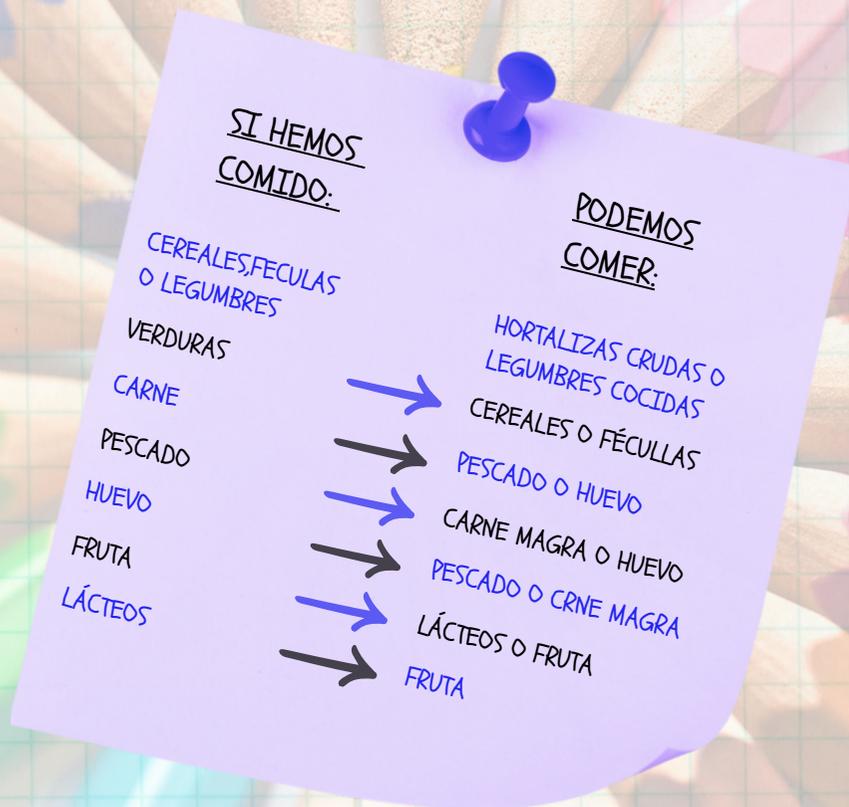
RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada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