



Sin leche

Diario de MENÚ MAYO



• Lunes 6 •

Potaje de lentejas
Lomos de abadejo al horno con papas quisadas y mojo cilantro (4)
Fruta de temporada

• Lunes 13 •

Potaje de verduras
Spaguettis integrales con salsa de tomate (1)
Fruta de temporada

• Lunes 20 •

Sopa de pescado (4)
Tortilla española con jamón y salsa de tomate (3)
Fruta de temporada

• Lunes 27 •

Puré de acelgas
Salchichas con papas fritas, arroz blanco y salsa de tomate
Fruta de temporada

• Martes 7 •

Sopa de pollo (1)
Solomillo de cerdo con ensalada
Fruta de temporada

• Martes 14 •

Potaje de judias blancas
Muslos de pollo al horno con ensalada
Fruta de temporada

• Martes 21 •

Puré de zanahoria
Lomos de atún al horno con papas guisadas
Fruta de temporada

• Martes 28 •

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

• Miércoles 1 •

• Miércoles 8 •

Potaje de judias pinta
Cinta de lomo al horno con menestra de verduras
Fruta de temporada

• Miércoles 15 •

Puré de espinacas
Lomos de merluza con papas quisadas y mojo cilantro (4)
Fruta de temporada

• Miércoles 22 •

Potaje de verduras
Paella de carne
Fruta de temporada

• Miércoles 29 •

Lentejas compuestas con arroz blanco
Fruta de temporada

• Jueves 2 •

Puré de bubango
Macarrones con salsa de tomate (1)
Fruta de temporada

• Jueves 9 •

Puré de zanahoria
Estofado de ternera
Fruta de temporada

• Jueves 16 •

Lentejas compuestas con arroz blanco
Fruta de temporada

• Jueves 23 •

Rancho de garbanzos
Albóndigas en salsa con panaché de verduras
Fruta de temporada

• Jueves 30 •

• Viernes 3 •

Potaje de verduras
Muslos de pollo al horno con ensalada
Fruta de temporada/Gelatina

• Viernes 10 •

Puré de acelgas
Paella mixta (2,13)
Fruta de temporada/Gelatina

• Viernes 17 •

Puré de calabaza
Flamenquines de jamón con ensalada
Fruta de temporada/ Gelatina

• Viernes 24 •

Puré de calabacín
Tallarines con atún (1,4)
Fruta de temporada/Gelatina

• Viernes 31 •

Potaje de berros
Carne fiesta de cerdo al horno con papas arrugadas, mojo rojo y gofio amasado (1)
Fruta de temporada/Gelatina

ELABORACIÓN PROPIA

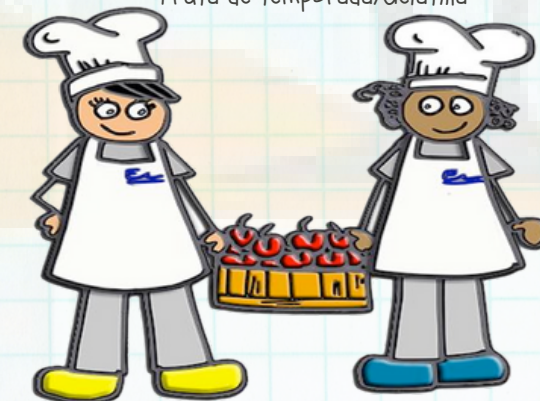
Todos los menús irán acompañados de pan.

Los viernes el pan será integral

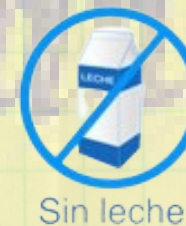
Cuando haya fruta será de temporada.

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

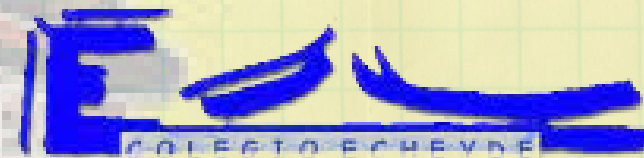
COOPERATIVA DE ENSEÑANZA ECHEYDE



Nota: Los números corresponden a los alérgenos que contiene el plato según el gráfico abajo indicado.



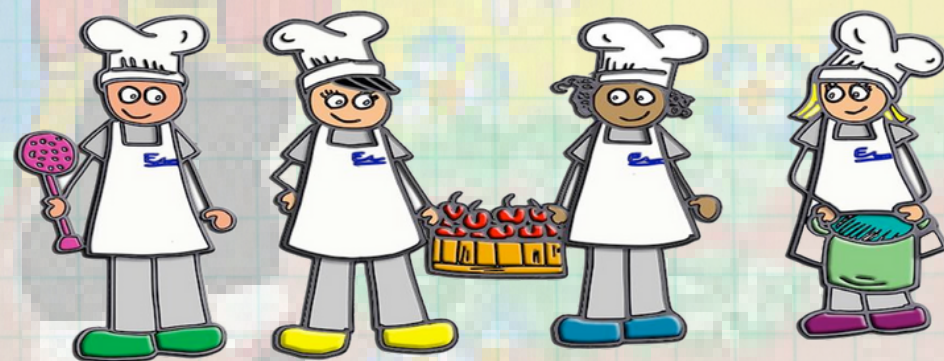
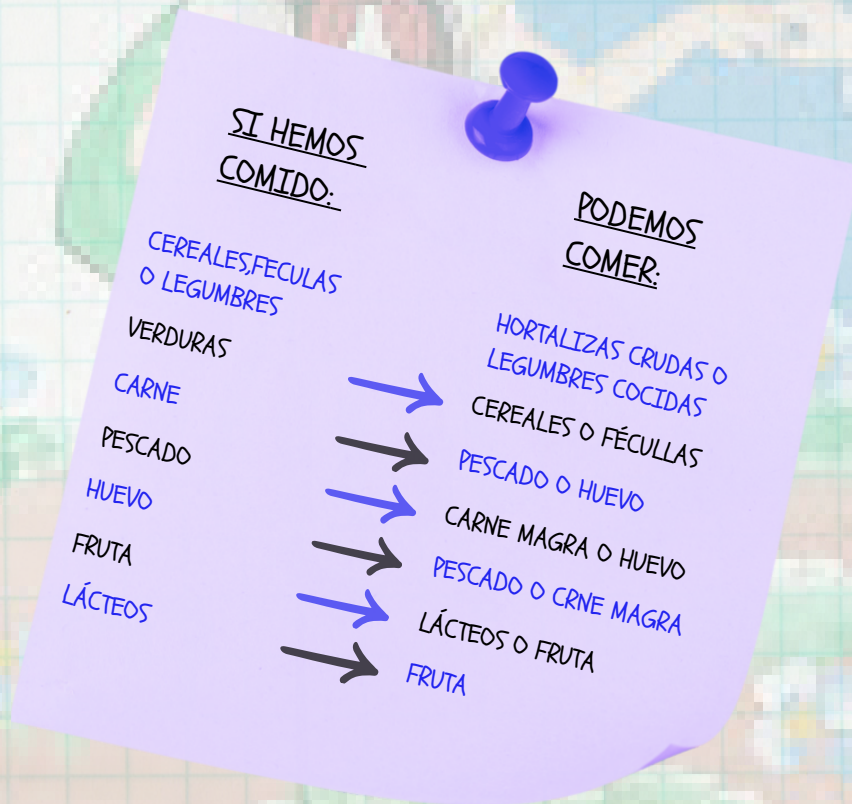
RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada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