

MENÚ JUNIO



• Lunes 3 •

Potaje de calabaza
Ságuettis integrales con
tomate y queso rallado (1,7)
Fruta

• Lunes 10 •

Puré de acelgas
Tortilla española con salsa de
tomate (3)
Fruta

Lunes 17 •

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

• Martes 4 •

Puré espinacas
Lomos de merluza con
ensalada (4)
Fruta

Martes 11 •

Potaje de judía blanca
Muslo de pollo al horno con
ensalada mixta (4)
Fruta

Martes 18 •

Potaje de lentejas
Lomos de atún al horno con
tomate a la catalana (4.)
Fruta

• Miércoles 5 •

Puré de bubango
Estofado de ternera
Fruta

Miércoles 12 •

Puré de verduras
Abadejo al horno con papas
guisadas y mojo cilantro (4)
Fruta

Miércoles 19 •

Puré de calabacín
Albóndigas ternera/cerdo con
menestra de verduras
Fruta

• Jueves 6 •

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

• Jueves 13 •

Rancho canario de garbanzos (1)
Cinta de lomo con panaché de
verduras
Fruta

• Jueves 20 •

Potaje de judías pinta
Paella mixta (2,13)
Fruta

• Viernes 7 •

Sopa de pescado (4)
Croquetas de atún con tomate
a la catalana (1,3,4,7)
Fruta / Yogurt (7)

• Viernes 14 •

Puré de zanahoria
Macarrones integrales con atún y
queso rallado (1,4,7)
Fruta / Yogurt (7)

• Viernes 21 •

Sopa de pollo (1)
Pizza y refresco (1,7)
Helado (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.

Feliz Verano



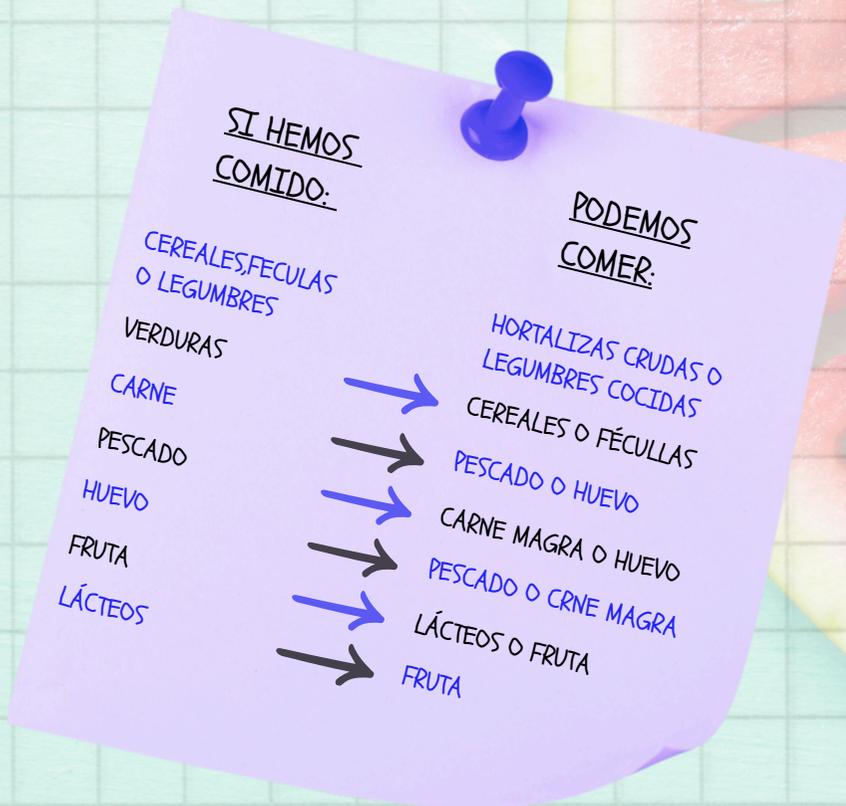
ELABORACIÓN PROPIA

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



MENÚ JUNIO



• Lunes 3 •

Potaje de calabaza
Ságuettis de arroz con tomate
y queso rallado (7)
Fruta

• Lunes 10 •

Puré de acelgas
Tortilla española con salsa de
tomate (3)
Fruta

Lunes 17 •

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

• Martes 4 •

Puré espinacas
Lomos de merluza con
ensalada (4)
Fruta

Martes 11 •

Potaje de judía blanca
Muslo de pollo al horno con
ensalada mixta (4)
Fruta

Martes 18 •

Potaje de lentejas
Lomos de atún al horno con
tomate a la catalana (4.)
Fruta

• Miércoles 5 •

Puré de bubango
Estofado de ternera
Fruta

Miércoles 12 •

Puré de verduras
Abadejo al horno con papas
guisadas y mojo cilantro (4)
Fruta

Miércoles 19 •

Puré de calabacín
Albóndigas ternera/cerdo con
menestra de verduras
Fruta

• Jueves 6 •

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

• Jueves 13 •

Rancho canario de garbanzos con
fideos de arroz
Cinta de lomo con panaché de
verduras
Fruta

Jueves 20 •

Potaje de judías pinta
Paella mixta (2,13)
Fruta

• Viernes 7 •

Sopa de pescado (4)
Croquetas de jamón con
tomate a la catalana
Fruta / Yogurt (7)

• Viernes 14 •

Puré de zanahoria
Macarrones de arroz con atún y
queso rallado (1,4,7)
Fruta / Yogurt (7)

•Viernes 21 •

Sopa de pollo con fideos de arroz
Pizza sin gluten y refresco
Helado (7)

ELABORACIÓN PROPIA

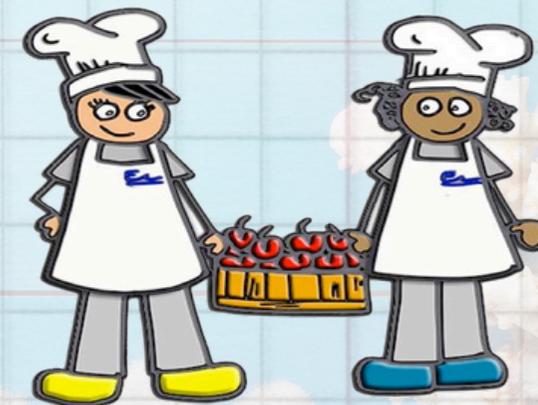
Todos los menús irán acompañados de pan.

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.



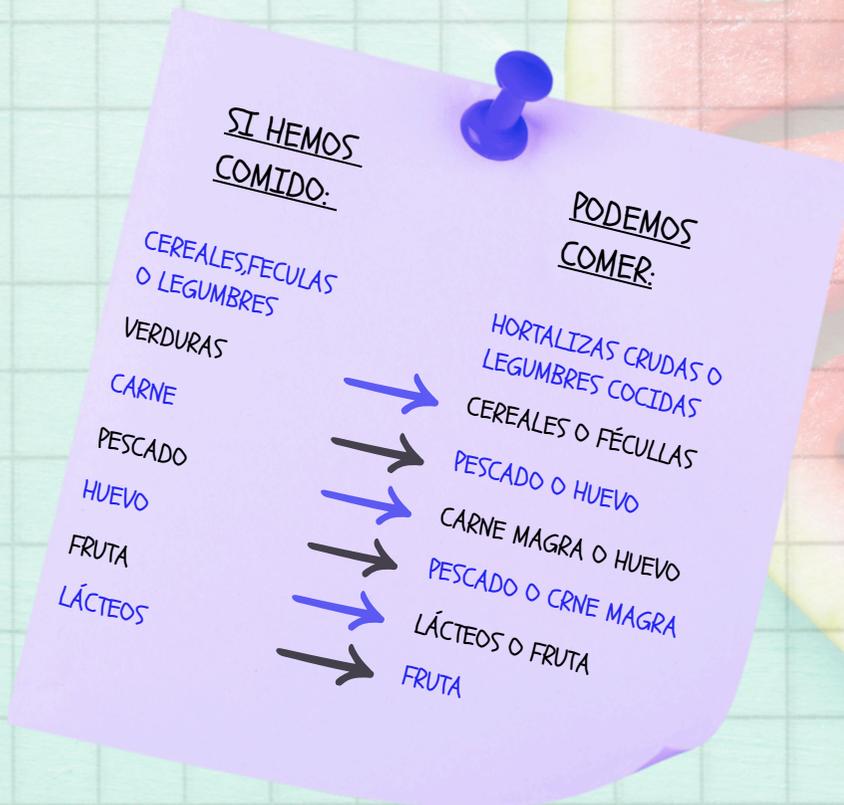
ELABORACIÓN PROPIA

Todos los menús irán acompañados de pan.

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



Sin leche

MENÚ JUNIO



• Lunes 3 •

Potaje de calabaza
Ságuettis integrales con
tomate
Fruta

• Lunes 10 •

Puré de acelgas
Solomillo de cerdo con ensalada
Fruta

Lunes 17 •

Puré de verduras
Salchichas, papas y arroz con salsa
de tomate
Fruta

• Martes 4 •

Puré espinacas
Lomos de merluza con
ensalada (4)
Fruta

Martes 11 •

Potaje de judia blanca
Muslo de pollo al horno con
ensalada mixta (4)
Fruta

Martes 18 •

Potaje de lentejas
Lomos de atún al horno con
tomate a la catalana (4.)
Fruta

• Miércoles 5 •

Puré de bubango
Estofado de ternera
Fruta

Miércoles 12 •

Puré de verduras
Abadejo al horno con papas
guisadas y mojo cilantro (4)
Fruta

Miércoles 19 •

Puré de calabacín
Albóndigas ternera/cerdo con
menestra de verduras
Fruta

• Jueves 6 •

Lentejas compuestas con
arroz blanco
Fruta

• Jueves 13 •

Rancho canario de garbanzos (1)
Cinta de lomo con panaché de
verduras
Fruta

• Jueves 20 •

Potaje de judias pinta
Paella mixta (2,13)
Fruta

• Viernes 7 •

Sopa de pescado (4)
Croquetas de jamón con
tomate a la catalana
Fruta / Gelatina

• Viernes 14 •

Puré de zanahoria
Macarrones integrales con atún y
queso rallado (1,4,7)
Fruta / Gelatina

• Viernes 21 •

Sopa de pollo (1)
Pizza y refresco
Helado

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.

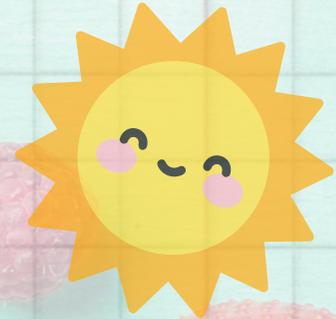
COOPERATIVA DE ENSEÑANZA ECHEYDE



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.
Los viernes el pan será integral.
Cuando haya fruta será de temporada.

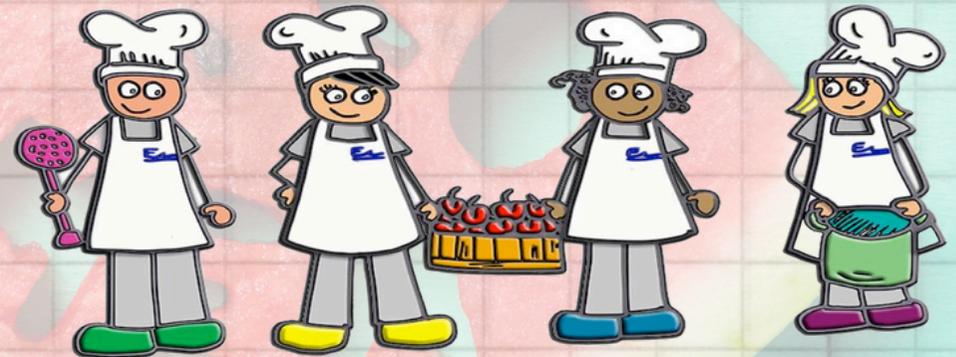
El personal de cocina tendrá en cuenta alergias e intolerancias alimentarias y elaborará platos alternativos para dicho alumnado previa comunicación al Centro.

SI HEMOS COMIDO:

- CEREALES, FECLAS 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