

MENÚ JUNIO

Lunes 2

POTAJE DE VERDURAS
PAPAS FRITAS, SALCHICHAS Y HUEVO CON SALSA
DE TOMATE (2, 11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 838,68 H.C.: 97,43 Gr.:36,34 Pr.:26,42

Martes 3

PURÉ DE BUBANGO
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 677,34 H.C.: 62,612 Gr.:29,37 Pr.:36,68

Miércoles 4

POTAJE DE LENTEJAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 605,91 H.C.: 64,265 Gr.:19,70 Pr.:37,72

Jueves 5

POTAJE DE BERROS
PAELLA DE CARNE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 849,18 H.C.: 99 Gr.:35,30 Pr.:28,34

Viernes 6

PURÉ DE CALABAZA
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN INTEGRAL (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 603,12 H.C.: 68,18 Gr.:23,98 Pr.:25,55

Lunes 9

PURÉ DE ESPINACAS
MACARRONES CON ATÚN (2, 3, 5)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 729,44 H.C.: 110,06 Gr.:22,08 Pr.:18,78

Martes 10

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 683,25 H.C.: 79,23 Gr.:24,09 Pr.:33,39

Miércoles 11

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, 11)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 747,59 H.C.: 61,65 Gr.:34,73 Pr.:41,92

Jueves 12

POTAJE DE VERDURAS
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
PANACHE DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 664,66 H.C.: 68,83 Gr.:23,14 Pr.:40,78

Viernes 13

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO Y
HUEVO DURO (2, 6)
PAN INTEGRAL (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 745,42 H.C.: 87,30 Gr.:22,70 Pr.:39,13

Lunes 16

PURÉ DE ZANAHORIA
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 602,16 H.C.: 82 Gr.:18,91 Pr.:21,77

Martes 17

POTAJE DE JUDIAS PINTAS
SPAGUETTIS CON ATÚN (2, 3, 5)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 701,91 H.C.: 97,90 Gr.:24,88 Pr.:17,54

Miércoles 18

PURÉ DE CALABACÍN
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 747,68 H.C.: 76,51 Gr.:29,21 Pr.:40,92

Jueves 19

PURÉ DE ACELGAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 569 H.C.: 61,82 Gr.:18,51 Pr.:34,96

Viernes 20

SOPA DE POLLO (3, 7)
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1, 3)
REFRESCO
HELADO (1,2)

Kcal: 791,58 H.C.: 99,13 Gr.:29,59 Pr.:26,40



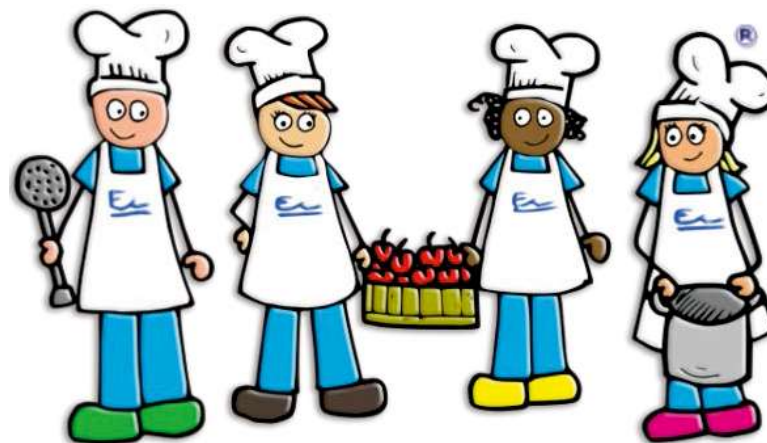
Echeyde
Educación

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
El personal de cocina elabora menús especiales de dieta, adaptados a las necesidades particulares de cada uno, adecuando los menús específicos lo más posible a la dieta basal, que es como se denomina científicamente a la que pueden consumir aquellos que no tienen diferencias nutricionales. En el caso de alergia o intolerancias es imprescindible el certificado médico del usuario

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



COOPERATIVA DE ENSEÑANZA ECHEYDE



MENÚ JUNIO

Lunes 2

POTAJE DE VERDURAS
PAPAS FRITAS, SALCHICHAS Y HUEVO CON SALSA
DE TOMATE (2, 11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 846 H.C.: 100 Gr.:36 Pr.:24

Martes 3

PURÉ DE BUBANGO
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 685,31298 H.C.: 65,7249 Gr.:29,58775 Pr.:24

Miércoles 4

POTAJE DE LENTEJAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 613,8783 H.C.: 67,37792 Gr.:19,91113 Pr.:24

Jueves 5

POTAJE DE BERROS
PAELLA DE CARNE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 857,1467 H.C.: 102,11766 Gr.:35,51807 Pr.:24

Viernes 6

PURÉ DE CALABAZA
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 619,7955 H.C.: 74,20262 Gr.:24,11145 Pr.:24

Lunes 9

PURÉ DE ESPINACAS
MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN (5)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 738,0075 H.C.: 119,7725 Gr.:21,57075 Pr.:24

Martes 10

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 691,2211 H.C.: 82,3462 Gr.:24,30415 Pr.:24

Miércoles 11

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS CON FIDEOS DE
ARROZ (6, 11)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 755,65978 H.C.: 65,8665 Gr.:34,82259 Pr.:24

Jueves 12

POTAJE DE VERDURAS
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
PANACHE DE VERDURAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 672,63178 H.C.: 71,9515 Gr.:23,35719 Pr.:24

Viernes 13

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO Y
HUEVO DURO (2, 6)
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 762,0975 H.C.: 93,3253 Gr.:22,83495 Pr.:24

Lunes 16

PURÉ DE ZANAHORIA
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 610,1255 H.C.: 85,11742 Gr.:19,11945 Pr.:24

Martes 17

POTAJE DE JUDIAS PINTAS
SPAGUETTIS DE ARROZ CON ATÚN (5)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 710,3827 H.C.: 106,5191 Gr.:24,49131 Pr.:24

Miércoles 18

PURÉ DE CALABACÍN
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 755,6437 H.C.: 79,6277 Gr.:29,42361 Pr.:24

Jueves 19

PURÉ DE ACELGAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 576,9635 H.C.: 64,93452 Gr.:18,71873 Pr.:24

Viernes 20

SOPA DE POLLO CON FIDEOS DE ARROZ (7)
PIZZA SIN GLUTEN NI LACTOSA (1, 6, 8)
REFresco
HELADO (1,2)

Kcal: 639,861 H.C.: 81,46039 Gr.:22,02142 Pr.:24



Echeyde
Educación

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.

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

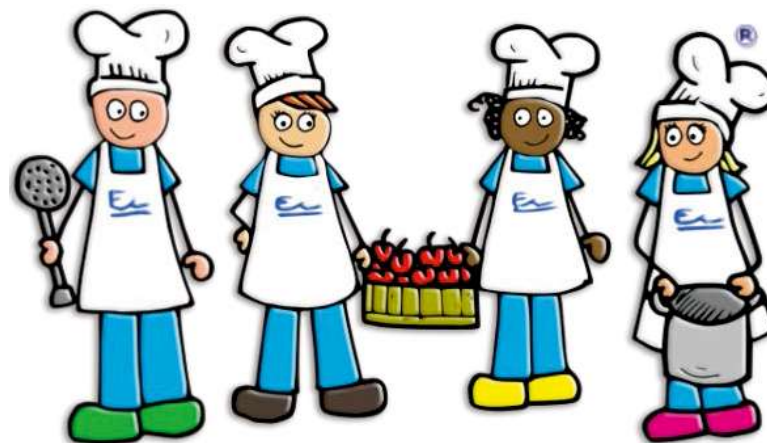
LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

ELABORACIÓN PROPIA

El personal de cocina elabora menús especiales de dieta, adaptados a las necesidades particulares de cada uno, adecuando los menús específicos lo más posible a la dieta basal, que es como se denomina científicamente a la que pueden consumir aquellos que no tienen diferencias nutricionales. En el caso de alergia o intolerancias es imprescindible el certificado médico del usuario

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



COOPERATIVA DE ENSEÑANZA ECHEYDE



MENÚ JUNIO

Lunes 2

POTAJE DE VERDURAS
ARROZ BLANCO, SALCHICHAS Y PAPAS FRITAS CON
SALSA DE TOMATE (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 822,47 H.C.: 127,95 Gr.:25,02 Pr.:17,50

Martes 3

PURÉ DE BUBANGO
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 677,34 H.C.: 62,61 Gr.:29,37 Pr.:36,68

Miércoles 4

POTAJE DE LENTEJAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 605,91 H.C.: 64,26 Gr.:19,70 Pr.:37,72

Jueves 5

POTAJE DE BERROS
PAELLA DE CARNE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 849,18 H.C.: 99 Gr.:35,30 Pr.:28,34

Viernes 6

PURÉ DE CALABAZA
TORTILLA DE GARBANZOS (11)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 647,36 H.C.: 94,56 Gr.:16,54 Pr.:23,21

Lunes 9

PURÉ DE ESPINACAS
MACARRONES CON ATÚN (2, 3, 5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 688 H.C.: 105,1 Gr.:20 Pr.:17,66

Martes 10

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 683,25 H.C.: 79,23 Gr.:24,09 Pr.:33,39

Miércoles 11

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, 11)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 747,59 H.C.: 61,65 Gr.:34,73 Pr.:41,92

Jueves 12

POTAJE DE VERDURAS
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
PANACHE DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 664,66 H.C.: 68,83 Gr.:23,14 Pr.:40,78

Viernes 13

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO (6)
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 656,82 H.C.: 90,41 Gr.:16,70 Pr.:27,76

Lunes 16

PURÉ DE ZANAHORIA
TORTILLA DE GARBANZOS (11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 639,80 H.C.: 103,73 Gr.:11,59 Pr.:22,06

Martes 17

POTAJE DE JUDIAS PINTAS
SPAGUETTIS CON ATÚN (2, 3, 5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 660,47 H.C.: 92,94 Gr.:22,80 Pr.:16,42

Miércoles 18

PURÉ DE CALABACÍN
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 747,68 H.C.: 76,51 Gr.:29,21 Pr.:40,92

Jueves 19

PURÉ DE ACELGAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 569 H.C.: 61,82 Gr.:18,51 Pr.:34,96

Viernes 20

SOPA DE POLLO (3, 7)
PIZZA SIN GLÚTEN NI LACTOSA (1, 6, 8)
REFresco
HELADO (1,2)

Kcal: 650,86 H.C.: 86,18 Gr.:21,99 Pr.:25,75



Echeyde
Educación

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.

SI HEMOS
COMIDO:

CEREALES, FECULAS
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

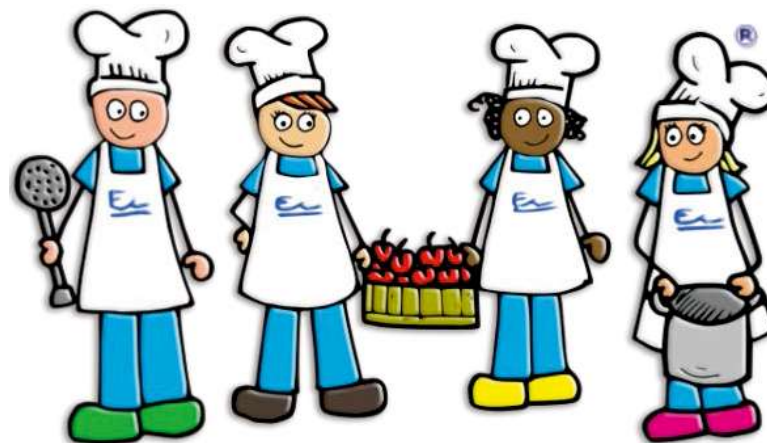
LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

ELABORACIÓN PROPIA

El personal de cocina elabora menús especiales de dieta, adaptados a las necesidades particulares de cada uno, adecuando los menús específicos lo más posible a la dieta basal, que es como se denomina científicamente a la que pueden consumir aquellos que no tienen diferencias nutricionales. En el caso de alergia o intolerancias es imprescindible el certificado médico del usuario

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



COOPERATIVA DE ENSEÑANZA ECHEYDE