

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

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