

# MENÚ MARZO



Echeyde  
Educación

• Lunes 10 •

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

Kcal: 686,69 H.C.: 96,01 Gr.:24,75 Pr.:16,50

Martes 11 •

SOPA DE POLLO (3, 7)  
ESTOFADO DE TERNERA (II)  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 737,72 H.C.: 71,74 Gr.:29,42 Pr.:42,58

Miércoles 12 •

PURÉ DE ACELGAS  
ABADEJO AL HORNO (5, II)  
PANACHE DE VERDURAS  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 601,96 H.C.: 68,37 Gr.:20,57 Pr.:32,44

Jueves 13 •

PURÉ DE CALABAZA  
POLLO DESHUESADO AL HORNO (II)  
ENSALADA MIXTA (5)  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 701,44 H.C.: 57,31 Gr.:33,18 Pr.:38,90

• Viernes 14 •

PURÉ DE BUBANGO  
PAELLA DE CARNE  
PAN INTEGRAL (3)  
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 781,90 H.C.: 80,31 Gr.:35,97 Pr.:30,89

Lunes 17 •

PURÉ DE ESPINACAS  
ARROZ BLANCO, SALCHICHAS Y HUEVO CON SALSA DE TOMATE (2)  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 893,46 H.C.: 110,03 Gr.:37,06 Pr.:26,24

Martes 18 •

PURÉ DE ZANAHORIA  
MEZLUZA AL HORNO (5, II)  
PAPAS GUISADAS (II)  
MOJO CILANTRO  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

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

Miércoles 19 •

RANCHO CANARIO DE JUDIAS PINTAS (3, 6, II)  
CINTA DE LOMO AL HORNO (II)  
PANACHE DE VERDURAS  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 727,71 H.C.: 70,90 Gr.:26,31 Pr.:46,51

Jueves 20 •

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS  
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (3, 6, II)  
QUESO RALLADO (1, 2)  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 796,59 H.C.: 108,41 Gr.:28,02 Pr.:22,02

• Viernes 21 •

POTAJE DE VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN (1, 2, 3)  
ENSALADA TROPICAL (1)  
PAN INTEGRAL (3)  
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 776,31 H.C.: 95,17 Gr.:29,93 Pr.:28,74

Lunes 24 •

PURÉ DE CALABACÍN  
TORTILLA ESPAÑOLA (2)  
TOMATE A LA CATALANA  
SALSA DE TOMATE  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 683,43 H.C.: 87,55 Gr.:24,70 Pr.:24,36

Martes 25 •

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (II)  
MENESTRA DE VERDURAS  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 669,44 H.C.: 60,89 Gr.:29,30 Pr.:36,14

Miércoles 26 •

POTAJE DE BERROS  
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 641,68 H.C.: 98,52 Gr.:14,42 Pr.:25,29

Jueves 27 •

SOPA MINESTRONE (3, 7)  
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, II)  
PAPAS ARRUGADAS  
MOJO ROJO  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 713,55 H.C.: 76,38 Gr.:23,84 Pr.:43,91

• Viernes 28 •

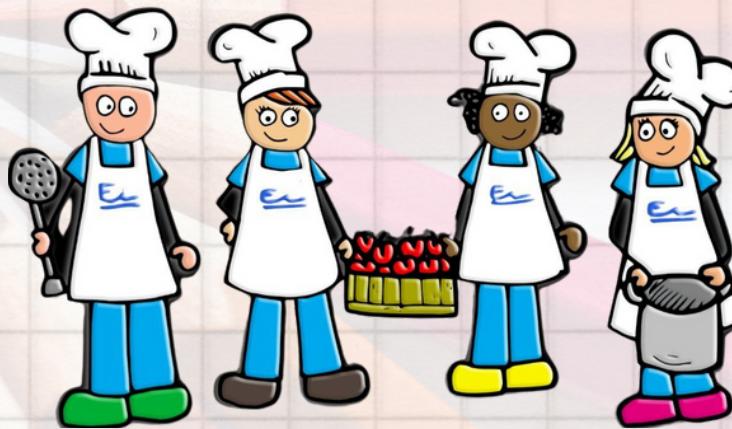
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS  
ALBÓNDIGAS (TERNERA/CERDO) (6, II)  
HABICHUELAS AL AJILLO  
PAN INTEGRAL (3)  
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 618,61 H.C.: 63,38 Gr.:24,88 Pr.:32,05

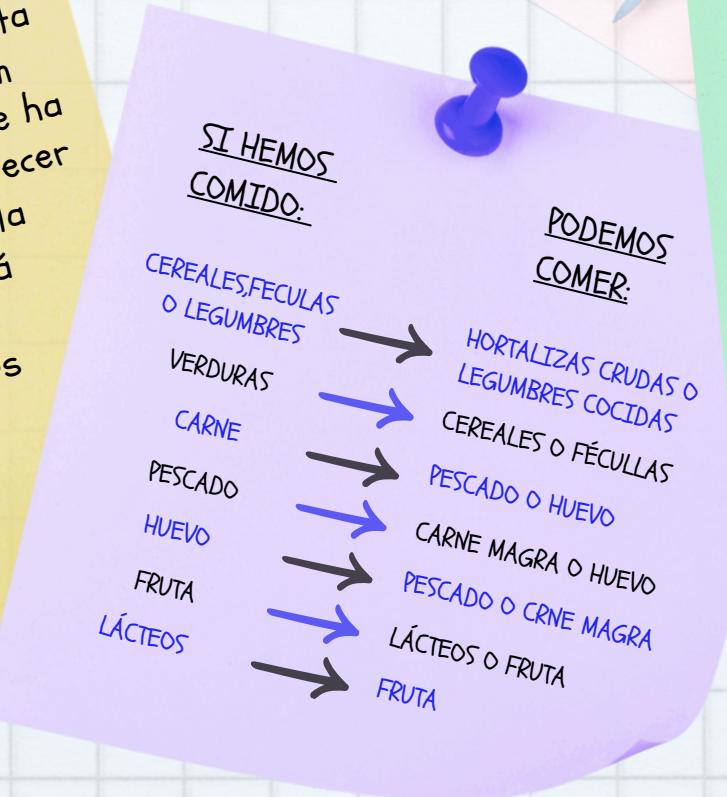
Lunes 31 •

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS  
PAPAS FRITAS, SALCHICHAS Y HUEVO CON SALSA DE TOMATE (2, II)  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 835,20 H.C.: 96,36 Gr.:36,37 Pr.:26,38



**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 cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc.



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



**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

