



MENÚ MARZO



Echeyde
Educación

• Lunes 10 •

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

Kcal: 645,25 H.C.: 91,05 Gr.:22,67 Pr.:15,38

Martes 11 •

SOPA DE POLLO (3, 7)
ESTOFADO DE TERNERA (11)
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, 11)
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 (11)
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)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 788,50 H.C.: 84,96 Gr.:35,84 Pr.:28,26

Lunes 17 •

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

Kcal: 819,76 H.C.: 126,89 Gr.:25,08 Pr.:17,59

Martes 18 •

PURÉ DE ZANAHORIA
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
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, 11)
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
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, 11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 755,15 H.C.: 103,45 Gr.:25,94 Pr.:20,90

• Viernes 21 •

POTAJE DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN S/GLUTEN
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 618,16 H.C.: 89,55 Gr.:18,20 Pr.:19,56

Lunes 24 •

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

Kcal: 699,87 H.C.: 106,92 Gr.:16,71 Pr.:22,79

Martes 25 •

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
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 MINISTRONE (3, 7)
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
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
ALBÓDIGAS (TERNERA/CERDO) (6, 11)
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 625,21 H.C.: 68,03 Gr.:24,75 Pr.:29,42

Lunes 31 •

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
ARROZ BLANCO, SALCHICHAS Y PAPAS
FRITAS CON SALSA DE TOMATE (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 818,99 H.C.: 126,88 Gr.:25,05 Pr.:17,46



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:

PODEMOS COMER:



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.



Echeyde
Educación