



MENÚ ENERO



Echeyde
Educación

• Lunes 13 •

POTAJE DE VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO A LA PLANCHA
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 459,60 H.C.: 56,63 Gr.:12,28 Pr.:27,20

Martes 14 •

SOPA MINSTRONE (3, 7)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 649,25 H.C.: 58,08 Gr.:28,42 Pr.:36,04

• Lunes 20 •

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

Kcal: 824,84 H.C.: 127,58 Gr.:25,12 Pr.:17,65

Martes 21 •

RANCHO CANARIO DE JUDIAS PINTAS (3, 6, 11)
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 623,99 H.C.: 61,46 Gr.:22,00 Pr.:39,95

• Lunes 27 •

POTAJE DE VERDURAS
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE (3)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 653,11 H.C.: 100,88 Gr.:18,98 Pr.:14,22

Martes 28 •

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
MOJO ROJO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 728,18 H.C.: 79,80 Gr.:23,74 Pr.:44,20

• Miércoles 8 •

PURÉ DE BUBANGO
SPAGUETTIS INTEGRALES CON ATÚN (3, 5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 648,23 H.C.: 88,09 Gr.:23,76 Pr.:15,69

Miércoles 15 •

POTAJE DE BERROS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 674,77 H.C.: 80,88 Gr.:23,09 Pr.:32,12

Miércoles 22 •

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
PANACHE DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 662,72 H.C.: 66,50 Gr.:24,09 Pr.:40,37

Miércoles 29 •

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ
BLANCO (6)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 709,03 H.C.: 102,73 Gr.:16,80 Pr.:27,02

• Jueves 9 •

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

Kcal: 739,77 H.C.: 74,79 Gr.:29,14 Pr.:40,38

• Jueves 16 •

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ
BLANCO (6)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 709,03 H.C.: 102,73 Gr.:16,80 Pr.:27,02

• Jueves 23 •

PURÉ DE ESPINACAS
PAELLA MIXTA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 635,72 H.C.: 99,06 Gr.:14,03 Pr.:24,72

• Jueves 30 •

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

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

• Viernes 10 •

POTAJE DE JUDIAS PINTAS
PAELLA DE CARNE
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 590,44 H.C.: 85,14 Gr.:14,06 Pr.:27,98

• Viernes 17 •

PURÉ DE ZANAHORIA
FLAMENQUINES DE JAMÓN
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 608,32 H.C.: 77,03 Gr.:20,01 Pr.:26,83

• Viernes 24 •

POTAJE DE LENTEJAS
HAMBURGUESA DE PAVO/POLLO (6, 11)
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 845,22 H.C.: 51,63 Gr.:16,01 Pr.:29,11

• Viernes 31 •

PURÉ DE CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN S/GLUTEN
TOMATE A LA CATALANA
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 594,15 H.C.: 89,09 Gr.:16,10 Pr.:19,50

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.

 1	 2	 3	 4	 5	 6	 7
 8	 9	 10	 11	 12	 13	 14

