



# 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 MINISTRONE (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  
FLAMENQUES 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

