



MENÚ ABRIL



Echeyde
Educación

Lunes

Martes 1

Miércoles 2

Jueves 3

Viernes 4

PURÉ DE ACELGAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PANACHE DE VERDURAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

PURÉ DE BUBANGO
SPAGUETTIS DE ARROZ CON TOMATE
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO Y HUEVO DURO (2, 6)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

POTAJE DE VERDURAS
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO S/GLUTEN (1)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 609,92 H.C.: 71,48 Gr.:20,78 Pr.:30,56

Kcal: 683,54 H.C.: 104,66 Gr.:24,49 Pr.:8,56

Kcal: 812,19 H.C.: 107,38 Gr.:22,88 Pr.:33,89

Kcal: 684,38 H.C.: 78,46 Gr.:25,61 Pr.:32,54

Lunes 7

Martes 8

Miércoles 9

Jueves 10

Viernes 11

PURÉ DE CALABAZA
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

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

PURÉ DE ESPINACAS
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

POTAJE DE LENTEJAS
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 644,11 H.C.: 85,61 Gr.:22,31 Pr.:20,26

Kcal: 745,98 H.C.: 78,24 Gr.:28,46 Pr.:39,42

Kcal: 657,21 H.C.: 61,19 Gr.:28,62 Pr.:34,16

Kcal: 686,43 H.C.: 82,96 Gr.:23,34 Pr.:31,82

Kcal: 635,58 H.C.: 91,25 Gr.:15,42 Pr.:29,52

Lunes 14

Martes 15

Miércoles 16

Jueves 17

Viernes 18

Lunes 21

Martes 22

Miércoles 23

Jueves 24

Viernes 25

PURÉ DE CALABACÍN
MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN (5)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

POTAJE DE BERROS
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
MOJO CILANTRO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO Y HUEVO DURO (2, 6)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE POLLO CON FIDEOS DE ARROZ (7)
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
PANACHE DE VERDURAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

POTAJE DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO/POLLO (6, 11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 743,10 H.C.: 119,19 Gr.:22,60 Pr.:12,98

Kcal: 659,86 H.C.: 60,55 Gr.:29,45 Pr.:32,92

Kcal: 812,19 H.C.: 107,38 Gr.:22,88 Pr.:33,89

Kcal: 668,74 H.C.: 67,67 Gr.:24,46 Pr.:40,04

Kcal: 774,43 H.C.: 48,76 Gr.:11,79 Pr.:26,85

Lunes 28

Martes 29

Miércoles 30

Jueves

Viernes

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
PAPAS FRITAS, SALCHICHAS Y HUEVO CON SALSA DE TOMATE (2, 11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

RANCHO CANARIO DE JUDIAS PINTAS CON FIDEOS DE ARROZ (6, 11)
POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

PURÉ DE ESPINACAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
MOJO CILANTRO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 843,16 H.C.: 99,47 Gr.:36,58 Pr.:24,50

Kcal: 783,87 H.C.: 78,85 Gr.:31,56 Pr.:40,71

Kcal: 656,01 H.C.: 62,86 Gr.:28,70 Pr.:32,88



Echeyde
Educación

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:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS
COMER:

HORTALIZAS CRUDAS O
LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

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