



MENÚ ABRIL

Lunes

Martes 1

Miércoles 2

Jueves 3

Viernes 4

PURÉ DE ACELGAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PANACHE DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

PURÉ DE BUBANGO
SPAGUETTIS INTEGRALES CON TOMATE (3)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

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

POTAJE DE VERDURAS
FLAMENQUINES DE JAMÓN
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

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

Kcal: 626,63 H.C.: 88,09 Gr.:22,80 Pr.:12,57

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

Kcal: 598,64 H.C.: 77,03 Gr.:19,00 Pr.:26,83

Lunes 7

Martes 8

Miércoles 9

Jueves 10

Viernes 11

PURÉ DE CALABAZA
TORTILLA DE GARBANZOS (11)
ENSALADA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

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

PURÉ DE ESPINACAS
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

POTAJE DE LENTEJAS
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 673,79 H.C.: 104,22 Gr.:14,78 Pr.:22,43

Kcal: 738,02 H.C.: 75,130 Gr.:28,26 Pr.:41,30

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

Kcal: 678,46 H.C.: 79,85 Gr.:23,13 Pr.:33,71

Kcal: 625,5068 H.C.: 89,88376 Gr.:15,16876 Pr.:26,11

Lunes 14

Martes 15

Miércoles 16

Jueves 17

Viernes 18

Lunes 21

Martes 22

Miércoles 23

Jueves 24

Viernes 25

PURÉ DE CALABACÍN
MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN (3, 5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

POTAJE DE BERROS
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

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

SOPA DE POLLO (3, 7)
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
PANACHE DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

POTAJE DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO/POLLO (6, 11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 684,69 H.C.: 100,91 Gr.:21,03 Pr.:17,65

Kcal: 651,89 H.C.: 57,44 Gr.:29,24 Pr.:34,79

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

Kcal: 660,67 H.C.: 63,45 Gr.:24,37 Pr.:42,57

Kcal: 773,06 H.C.: 50,29 Gr.:11,45 Pr.:26,11

Lunes 28

Martes 29

Miércoles 30

Jueves

Viernes

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

RANCHO CANARIO DE JUDIAS PINTAS (3, 6, 11)
POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

PURÉ DE ESPINACAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

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

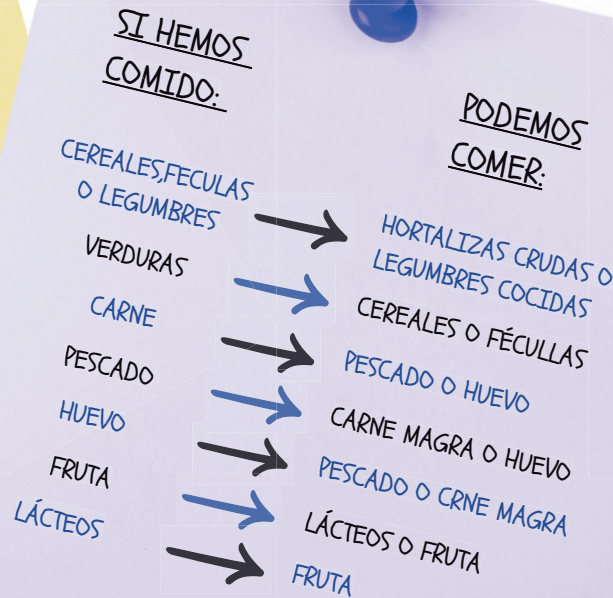
Kcal: 775,81 H.C.: 74,64 Gr.:31,47 Pr.:43,24

Kcal: 648,04 H.C.: 59,74 Gr.:28,49 Pr.:34,76



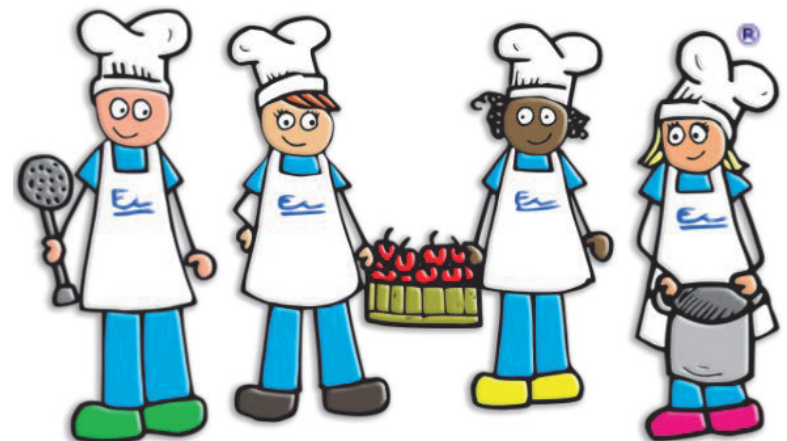
Echeyde
Educación

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.



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