



MENÚ DICIEMBRE

Lunes 1

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

Martes 2

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS CON
FIDEOS DE ARROZ (6, 11)
TACOS DE CERDO AL HORNO
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Miércoles 3

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
MERLUZA AL HORNO (5, 11)
ENSALADA
PAPAS GUIADAS (11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Jueves 4

POTAJE DE LENTEJAS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Viernes 5

Kcal: 903,71 H.C.: 102,62 Gr.: 41,66 Pr.: 25,05

Kcal: 664,03 H.C.: 78,58 Gr.: 18,60 Pr.: 41,1

Kcal: 656,60 H.C.: 85,11 Gr.: 18,37 Pr.: 32,52

Kcal: 754,21 H.C.: 65,86 Gr.: 33,67 Pr.: 40,39

Lunes 8

Martes 9

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MACARRONES DE ARROZ CON TOMATE
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Miércoles 10

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

Jueves 11

POTAJE DE BERROS
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
MOJO ROJO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Viernes 12

POTAJE DE VERDURAS
PAELLA DE CARNE
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 721,20 H.C.: 119,15 Gr.: 21,57 Pr.: 9,56

Kcal: 753,2839,55 H.C.: 79,80 Gr.: 28,46 Pr.:

Kcal: 780,87 H.C.: 84,06 Gr.: 24,70 Pr.: 50,13

Kcal: 641,95 H.C.: 82,35 Gr.: 21,51 Pr.: 28,49

Lunes 15

Martes 16

PURÉ DE BUBANGO
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
ENSALADA TROPICAL (1)
SALSA DE TOMATE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

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

Miércoles 17

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

Jueves 18

SOPA DE POLLO CON FIDEOS DE ARROZ (7)
PIZZA SIN GLUTEN NI LACTOSA (1, 6, 8)
DULCE NAVIDEÑO

Viernes 19

Kcal: 735,81 H.C.: 95,89 Gr.: 25,80 Pr.: 26,19

Kcal: 668,68 H.C.: 65,23 Gr.: 28,74 Pr.: 33,17

Kcal: 812,20 H.C.: 107,38 Gr.: 22,89 Pr.: 33,89

Kcal: 835,86 H.C.: 82,76 Gr.: 42,90 Pr.: 24,02

Feliz
Navidad



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