



MENÚ FEBRERO



Echeyde
Educación

• Martes 4 •

PURÉ DE ACELGAS
TORTILLA DE GARBANZOS (II)
ENSALADA
PAN (3)
SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 733,85 H.C.: 108,68 Gr.:18,91 Pr.:23,22

• Miércoles 5 •

PURÉ DE CALABACÍN
MEZLUZA AL HORNO (S, II)
PAPAS GUIADAS (II)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 683,56 H.C.: 79,27 Gr.:24,16 Pr.:33,70

• Jueves 6 •

SOPA DE PESCADO (S, 7)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (II)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 659,89 H.C.: 58,22 Gr.:28,47 Pr.:38,50

• Viernes 7 •

PURÉ DE ZANAHORIA
PAELLA DE CARNE
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 788,20 H.C.: 84,92 Gr.:35,77 Pr.:27,95

• Lunes 10 •

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
SPAGUETTIS INTEGRALES CON ATÚN (3, 5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 642,37 H.C.: 88,66 Gr.:22,70 Pr.:15,57

Martes 11 •

RANCHO CANARIO DE JUDIAS PINTAS (3, 6, II)
ABADEJO AL HORNO (S, II)
ENSALADA MIXTA (S)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 614,34 H.C.: 63,03 Gr.:21,57 Pr.:37,79

Miércoles 12 •

POTAJE DE BERROS
CINTA DE LOMO AL HORNO (II)
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 600,56 H.C.: 62,75 Gr.:17,53 Pr.:41,64

• Jueves 13 •

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

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

• Viernes 14 •

POTAJE DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS (TERNERA/CERDO) (6, II)
PAPAS GUIADAS (II)
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 640,44 H.C.: 76,64 Gr.:22,82 Pr.:29,79

Lunes 17 •

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

Kcal: 819,76 H.C.: 126,89 Gr.:25,08 Pr.:17,59

Martes 18 •

PURÉ DE CALABACÍN
POLLO DESHUESADO AL HORNO (II)
ENSALADA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 680,15 H.C.: 57,35 Gr.:32,29 Pr.:36,09

Miércoles 19 •

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, II)
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (S, II)
PAPAS ARRUGADAS
MOJO ROJO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 801,49 H.C.: 83,52 Gr.:27,24 Pr.:50,15

• Jueves 20 •

PURÉ DE ACELGAS
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA
(3, 6, II)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 761 H.C.: 104,14 Gr.:26,01 Pr.:21,09

• Viernes 21 •

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE JAMÓN S/ GLUTEN
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 627,84 H.C.: 89,54 Gr.:19,21 Pr.:19,56

Lunes 24 •

POTAJE DE VERDURAS
PAELLA MIXTA (4, S, 14)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 630,83 H.C.: 98,44 Gr.:13,97 Pr.:24,40

Martes 25 •

SOPA DE POLLO (3, 7)
TACOS DE CERDO AL HORNO
PANACHE DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 617,34 H.C.: 62,29 Gr.:22,26 Pr.:39,19

Miércoles 26 •

PURÉ DE BUBANGO
TORTILLA DE GARBANZOS (II)
SALSA DE TOMATE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 671,19 H.C.: 104,96 Gr.:14,82 Pr.:22,24

• Jueves 27 •

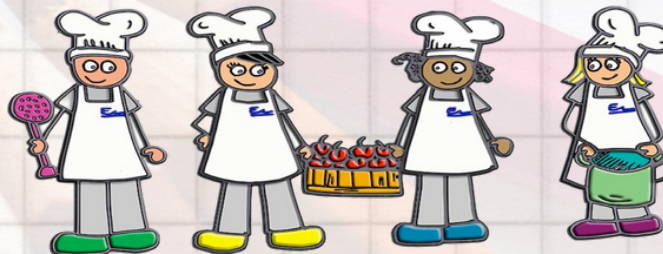
PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
MEZLUZA AL HORNO (S, II)
PAPAS GUIADAS (II)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 677,69 H.C.: 79,84 Gr.:23,10 Pr.:33,58

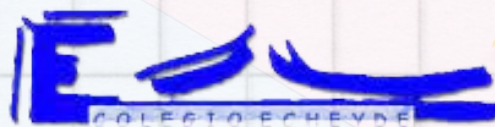
• Viernes 28 •

POTAJE DE LENDEJAS
HAMBURGUESA DE PAVO/POLLO (6, II)
TOMATE A LA CATALANA
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 811,23 H.C.: 51,14 Gr.:12,82 Pr.:28,75



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.



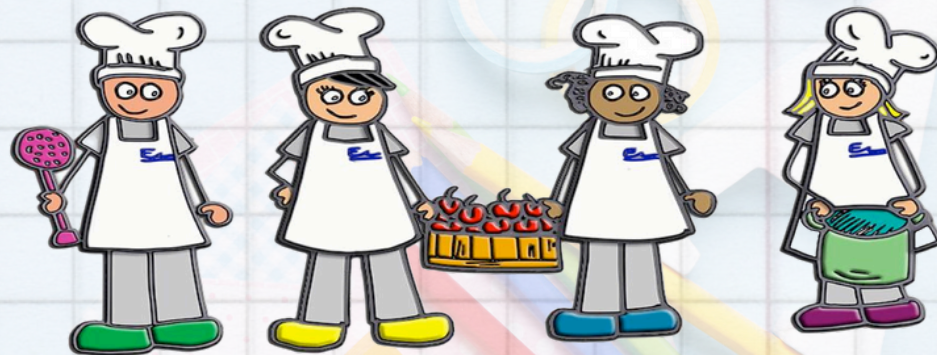
SI HEMOS COMIDO:



PODEMOS COMER:

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