



MENÚ MAYO

Viernes 2

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

Kcal: 843,08 H.C.: 91,73 Gr.:36,30 Pr.:32,57

Lunes 5

PURÉ DE ACELGAS
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 677,78 H.C.: 91,25 Gr.:23,24 Pr.:20,92

Martes 6

PURÉ DE CALABAZA
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
MOJO ROJO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 772,10 H.C.: 82,30 Gr.:25,26 Pr.:49,00

Miércoles 7

PURÉ DE CALABACÍN
MACARRONES DE ARROZ A LA BOLOÑESA (6, 11)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 827,02 H.C.: 122,83 Gr.:28,57 Pr.:16,59

Jueves 8

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS CON FIDEOS DE ARROZ (6, 11)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 745,25 H.C.: 69,44 Gr.:31,90 Pr.:39,75

Viernes 9

POTAJE DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN S/GLUTEN
ENSALADA TROPICAL (1)
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 668,86 H.C.: 98,016 Gr.:17,82 Pr.:26,01

Lunes 12

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

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

Martes 13

POTAJE DE VERDURAS
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 675,33 H.C.: 65,68 Gr.:28,49 Pr.:34,48

Miércoles 14

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

Kcal: 667,46 H.C.: 62,23 Gr.:29,45 Pr.:33,14

Jueves 15

SOPA DE POLLO CON FIDEOS DE ARROZ (7)
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 745,78 H.C.: 75,96 Gr.:29,50 Pr.:40,05

Viernes 16

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO Y HUEVO DURO (2, 6)
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 762,09 H.C.: 93,32 Gr.:22,83 Pr.:37,75

Lunes 19

POTAJE DE VERDURAS
SPAGUETTIS DE ARROZ CON ATÚN (5)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 702,76 H.C.: 106,30 Gr.:24,36 Pr.:11,59

Martes 20

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

Kcal: 708,61 H.C.: 80,46 Gr.:20,47 Pr.:44,65

Miércoles 21

PURÉ DE ESPINACAS
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 665,10 H.C.: 88,88 Gr.:23,0445 Pr.:20,63

Jueves 22

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

Kcal: 668,70 H.C.: 63,96 Gr.:29,73 Pr.:33,10

Viernes 23

PURÉ DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS (TERNERA/CERDO) (6, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 660,19 H.C.: 78,00 Gr.:24,10 Pr.:31,03

Lunes 26

POTAJE DE LENTEJAS
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 693,28 H.C.: 106,99 Gr.:15,47 Pr.:25,89

Martes 27

SOPA DE PESCADO (5, 7)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA TROPICAL (1)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 706,78 H.C.: 64,34 Gr.:29,95 Pr.:41,35

Miércoles 28

POTAJE DE VERDURAS
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PANACHE DE VERDURAS
MOJO CILANTRO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

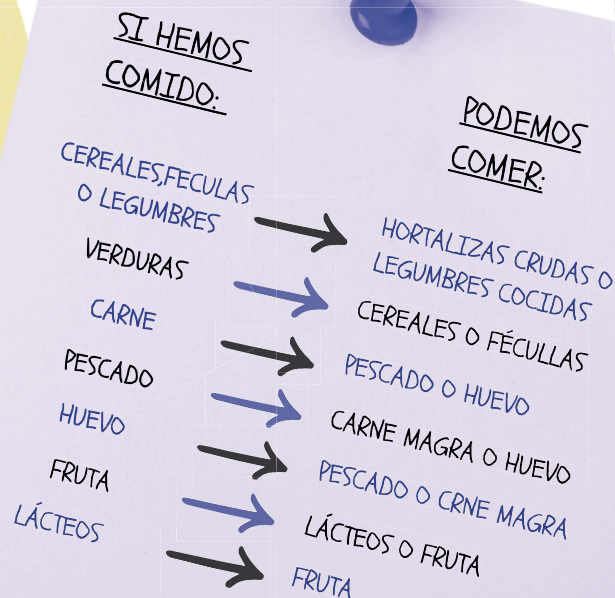
Kcal: 697,17 H.C.: 70,39 Gr.:31,07 Pr.:29,96

Jueves 29

POTAJE DE BERROS
TACOS DE CERDO AL HORNO
PAPAS ARRUGADAS
MOJO ROJO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

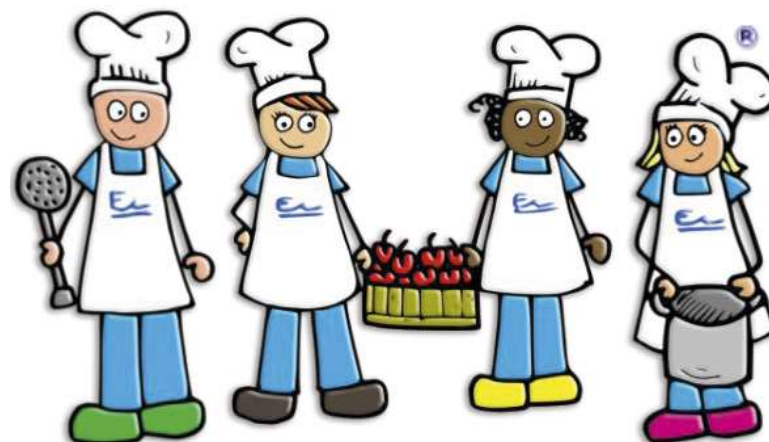
Kcal: 721,80 H.C.: 84,43 Gr.:23,91 Pr.:38,14

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