



MENÚ MAYO



Echeyde
Educación

Viernes 2

POTAJE DE LENTEJAS
PAELLA DE CARNE
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 833,00 H.C.: 90,36 Gr.:36,04 Pr.:31,33

Lunes 5

PURÉ DE ACELGAS
TORTILLA DE GARBANZOS (11)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 707,46 H.C.: 109,87 Gr.:15,72 Pr.:23,09

Martes 6

PURÉ DE CALABAZA
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
MOJO ROJO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 764,14 H.C.: 79,18 Gr.:25,05 Pr.:50,89

Miércoles 7

PURÉ DE CALABACÍN
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (3, 6, 11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 768,61 H.C.: 104,55 Gr.:27,00 Pr.:21,25

Jueves 8

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, 11)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 737,19 H.C.: 65,23 Gr.:31,81 Pr.:42,28

Viernes 9

POTAJE DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN S/GLUTEN
ENSALADA TROPICAL (1)
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 658,78 H.C.: 96,65 Gr.:17,57 Pr.:24,76

Lunes 12

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

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

Martes 13

POTAJE DE VERDURAS
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 667,368 H.C.: 62,57 Gr.:28,29 Pr.:36,37

Miércoles 14

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

Kcal: 659,49 H.C.: 59,12 Gr.:29,24 Pr.:35,02

Jueves 15

SOPA DE POLLO (3, 7)
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 742,22 H.C.: 72,91 Gr.:29,40 Pr.:42,69

Viernes 16

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO (6)
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 656,82 H.C.: 90,41 Gr.:16,70 Pr.:27,76

Lunes 19

POTAJE DE VERDURAS
SPAGUETTIS INTEGRALES CON ATÚN (3, 5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 645,85 H.C.: 89,73 Gr.:22,67 Pr.:15,61

Martes 20

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

Kcal: 700,55 H.C.: 76,24 Gr.:20,39 Pr.:47,18

Miércoles 21

PURÉ DE ESPINACAS
TORTILLA DE GARBANZOS (11)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 694,78 H.C.: 107,50 Gr.:15,68 Pr.:22,80

Jueves 22

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

Kcal: 660,73 H.C.: 60,84 Gr.:29,52 Pr.:34,98

Viernes 23

PURÉ DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS (TERNERA/CERDO) (6, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 650,12 H.C.: 76,64 Gr.:23,84 Pr.:29,79

Lunes 26

POTAJE DE LENTEJAS
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 685,31 H.C.: 103,87 Gr.:15,26 Pr.:27,77

Martes 27

SOPA DE PESCADO (5, 7)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 674,79 H.C.: 55,81 Gr.:31,37 Pr.:38,25

Miércoles 28

POTAJE DE VERDURAS
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PANACHE DE VERDURAS
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 689,21 H.C.: 67,28 Gr.:30,86 Pr.:31,85

Jueves 29

POTAJE DE BERROS
TACOS DE CERDO AL HORNO
PAPAS ARRUGADAS
MOJO ROJO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

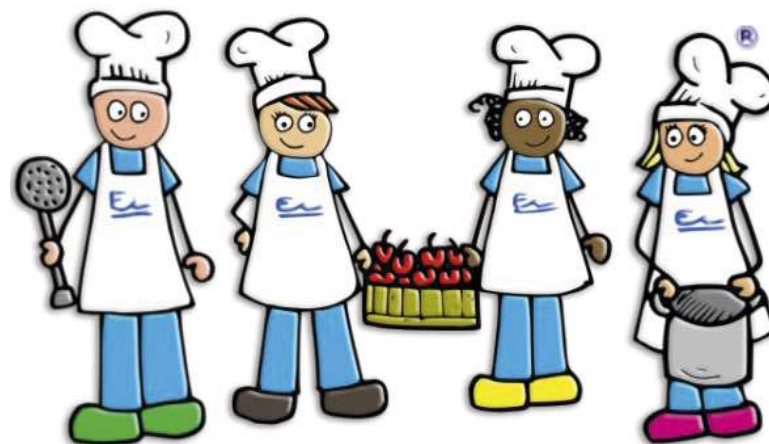
Kcal: 713,83 H.C.: 81,32 Gr.:23,70 Pr.:40,03202

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