

MENÚ OCTUBRE

Miércoles 1

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

Kcal: 691,16 H.C.: 80,95 Gr.: 24,17 Pr.: 33,93

Jueves 2

RANCHO CANARIO DE
GARBANZOS (3, 6, 11)
TACOS DE CERDO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 605,87 H.C.: 62,12 Gr.: 18,63 Pr.: 42,16

Viernes 3

POTAJE DE VERDURAS
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO (1, 2)
ENSALADA TROPICAL (1)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 649,64 H.C.: 65,33 Gr.: 24,17 Pr.: 41,41

Lunes 6

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
PAPAS FRITAS, SALCHICHAS Y HUEVO
CON SALSA DE TOMATE (2, 11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 835,20 H.C.: 96,36 Gr.: 36,37 Pr.: 26,38

Martes 7

POTAJE DE JUDIAS PINTAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAPAS GUIADAS (11)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 674,74 H.C.: 82,14 Gr.: 18,94 Pr.: 38,41

Miércoles 8

PURÉ DE ACELGAS
MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN
(3, 5)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 733,72 H.C.: 108,83 Gr.: 22,12 Pr.: 19,07

Jueves 9

PURÉ DE BUBANGO
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL
HORNO (11)
PANACHE DE VERDURAS
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 741,20 H.C.: 64,36 Gr.: 35,40 Pr.: 36,65

Viernes 10

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ
BLANCO Y HUEVO DURO (2, 6)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 730,38 H.C.: 84,58 Gr.: 22,62 Pr.: 39,51

Lunes 13

POTAJE DE BERROS
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 670,70 H.C.: 86,91 Gr.: 23,39 Pr.: 23,31

Martes 14

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

Kcal: 660,48 H.C.: 62,37 Gr.: 24,50 Pr.: 42,37

Miércoles 15

POTAJE DE VERDURAS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 677,77 H.C.: 59 Gr.: 31,21 Pr.: 36,01

Jueves 16

POTAJE DE LENTEJAS
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
MOJO ROJO
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 800,23 H.C.: 81,71 Gr.: 25,40 Pr.: 53,76

Viernes 17

RANCHO CANARIO DE JUDIAS PINTAS (3, 6, 11)
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 631,65 H.C.: 83,16 Gr.: 17,15 Pr.: 34,28

Lunes 20

POTAJE DE VERDURAS
SPAGUETTIS INTEGRALES CON
TOMATE (3)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 655,70 H.C.: 94,70 Gr.: 23,79 Pr.: 13,61

Martes 21

PURÉ DE CALABAZA
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN INTEGRAL (3)
PAPAS ARRUGADAS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 669,20 H.C.: 80,25 Gr.: 19,83 Pr.: 37,37

Miércoles 22

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ
BLANCO Y HUEVO DURO (2, 6)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 804,23 H.C.: 104,27 Gr.: 22,68 Pr.: 35,78

Jueves 23

SOPA DE PESCADO (5, 7)
POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 697,07 H.C.: 65,84 Gr.: 28,49 Pr.: 39,08

Viernes 24

PURÉ DE ESPINACAS
CROQUETAS DE ATÚN (1, 2, 3, 5)
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 719,43 H.C.: 87,04 Gr.: 29,23 Pr.: 24,86

Lunes 27

PURÉ DE ZANAHORIA
PAELLA DE CARNE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 709,91 H.C.: 97,24 Gr.: 22,38 Pr.: 26,41

Martes 28

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
MUSLO DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 676,98 H.C.: 56,42 Gr.: 31,42 Pr.: 36,43

Miércoles 29

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, 11)
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 807,52 H.C.: 79,14 Gr.: 31,65 Pr.: 46,53

Jueves 30

PURÉ DE CALABACÍN
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 682,45 H.C.: 78,05 Gr.: 24,25 Pr.: 33,43

Viernes 31

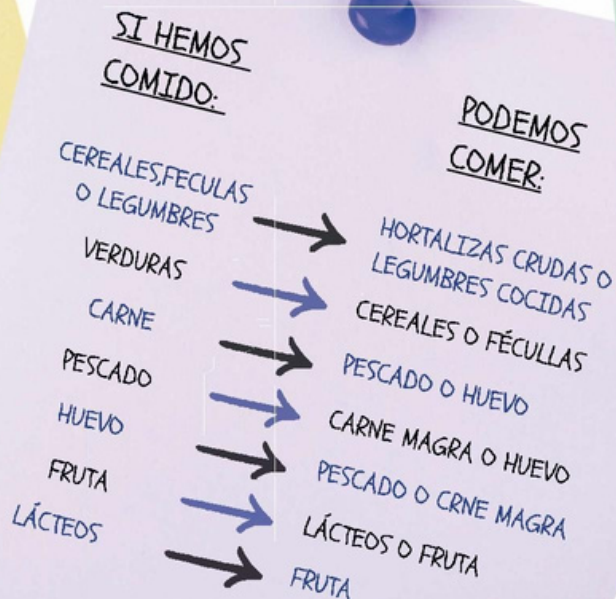
POTAJE DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO/POLLO
ENSALADA TROPICAL (1)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 808,32 H.C.: 47,61 Gr.: 13,14 Pr.: 34,18



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

REALIZADO POR: ADAY DIAZ (JEFE DE COCINA)
SUPERVISADO POR: JULIÁN SERRANO - FARMACÉUTICO COL.709