

MENÚ SEPTIEMBRE

Lunes 8

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

Kcal:733,74 H.C.: 107,56 Gr.:23,11 Pr.:19,00

Martes 9

SOPA DE PESCADO (5, 7)
TACOS DE CERDO AL HORNO
ENSALADA TROPICAL (1)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 567,49 H.C.: 58,12 Gr.:16,56 Pr.:43,11

Miércoles 10

POTAJE DE JUDIAS PINTAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 690,91 H.C.: 82,89 Gr.:22,84 Pr.:34,97

Jueves 11

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

Kcal: 660,73 H.C.: 57,99 Gr.:29,39 Pr.:35,64

Viernes 12

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

Kcal:730,38H.C.:84,59 Gr.:22,63 Pr.:39,51

Lunes 15

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, 11)
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 618,04 H.C.: 58,50 Gr.:22,38 Pr.:39,45

Martes 16

PURÉ DE ZANAHORIA
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 640,51 H.C.: 98,44 Gr.:15,00 Pr.:24,40

Miércoles 17

POTAJE DE LENTEJAS
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
PANACHE DE VERDURAS
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 702,84 H.C.: 69,68 Gr.:24,52 Pr.:43,43

Jueves 18

PURÉ DE ACELGAS
CROQUETAS DE ATÚN (1, 2, 3, 5)
ENSALADA
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 766,10 H.C.: 89,90 Gr.:32,46 Pr.:25,51

Lunes 22

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ARROZ BLANCO, SALCHICHAS Y HUEVO CON SALSA DE TOMATE (2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal:865,25 H.C.:107,76 Gr.:35,62 Pr.:24,72

Martes 23

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

Kcal: 733,50 H.C.: 70,01 Gr.:29,48 Pr.:42,20

Miércoles 24

POTAJE DE BERROS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA TROPICAL (1)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 712,64 H.C.: 64,49 Gr.:30,03 Pr.:41,88

Jueves 25

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

Kcal: 753,35 H.C.: 77,97 Gr.:24,12 Pr.:50,62

Viernes 26

PURÉ DE BUBANGO
SPAGUETTIS INTEGRALES CON TOMATE (3)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 601,83 H.C.: 75,05 Gr.:24,83 Pr.:17,66

Lunes 29

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

Kcal: 705,12 H.C.: 97,86 Gr.:21,41 Pr.:26,73

Martes 30

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
MUSLOS 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



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