



MENÚ MARZO



Lunes 2

POTAJE DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA



Martes 3

SOPA DE PESCADO (5, 7)
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA



Miércoles 4

POTAJE DE BERROS
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
SALSA DE TOMATE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA



Jueves 5

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA



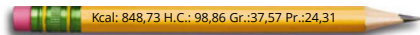
Viernes 6

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



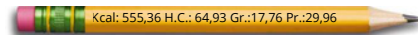
Lunes 9

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



Martes 10

PURÉ DE ACELGAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA



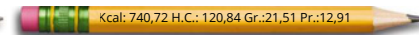
Miércoles 11

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



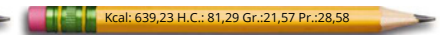
Jueves 12

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



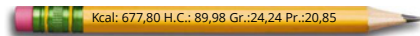
Viernes 13

PURÉ DE ESPINACAS
PAELLA DE CARNE
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)



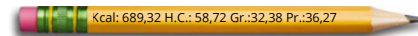
Lunes 16

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



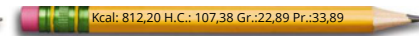
Martes 17

SOPA MINISTRONE CON FIDEOS DE ARROZ (7)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA



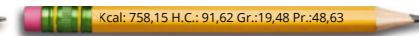
Miércoles 18

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



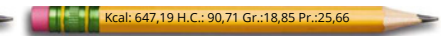
Jueves 19

ARVEJAS COMPUESTAS (2)
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA



Viernes 20

PURÉ DE CALABAZA
CROQUETAS DE JAMÓN S/GLUTEN
ENSALADA TROPICAL (1)
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)



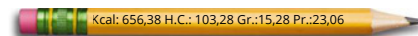
Lunes 23

PURÉ DE ESPINACAS
SPAGUETTIS DE ARROZ CON TOMATE
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA



Martes 24

PURÉ DE CALABACÍN
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA



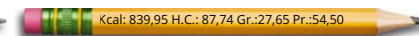
Miércoles 25

POTAJE DE JUDIAS PINTAS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA



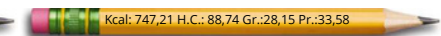
Jueves 26

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS CON FIDEOS
DE ARROZ (6, 11)
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
MOJO ROJO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

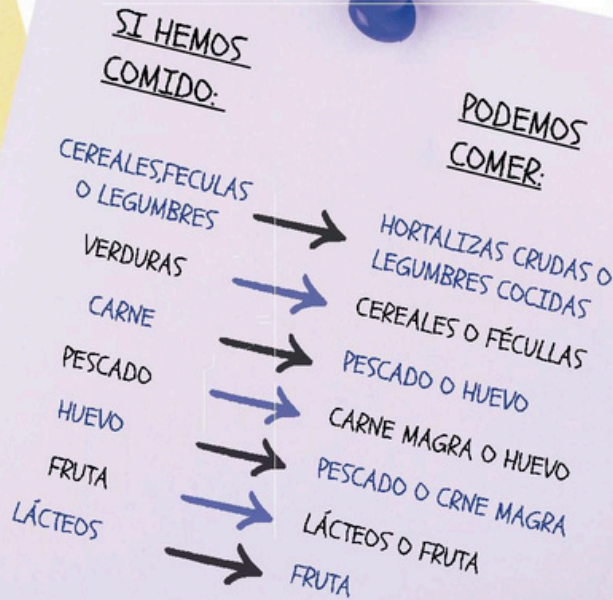


Viernes 27

POTAJE DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE POLLO (6, 11)
ARROZ 3 DELICIAS
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)



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