

MENÚ MARZO

Lunes 2

POTAJE DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
ENSALADA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 652,12 H.C.: 83,07 Gr.:18,13 Pr.:34,44

Martes 3

SOPA DE PESCADO (5, 7)
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 726,01 H.C.: 70,39 Gr.:28,37 Pr.:42,36

Miércoles 4

POTAJE DE BERROS
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
SALSA DE TOMATE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 726,29 H.C.: 87,40 Gr.:27,54 Pr.:26,80

Jueves 5

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 655,17 H.C.: 58,60 Gr.:28,40 Pr.:35,83

Viernes 6

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

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

Lunes 9

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

Kcal: 840,76 H.C.: 95,74 Gr.:37,36 Pr.:26,19

Martes 10

PURÉ DE ACELGAS
CHURROS DE PESCADO
(FOGONERO) (1, 2, 3, 5)
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 676,12 H.C.: 77,73 Gr.:23,40 Pr.:32,85

Miércoles 11

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.: 76,25 Gr.:20,39 Pr.:47,19

Jueves 12

POTAJE DE VERDURAS
MACARRONES INTEGRALES CON
ATÚN (3, 5)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 715,04 H.C.: 104,62 Gr.:22,10 Pr.:18,19

Viernes 13

PURÉ DE ESPINACAS
PAELLA DE CARNE
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 631,27 H.C.: 78,18 Gr.:21,36 Pr.:30,47

Lunes 16

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

Kcal: 669,84 H.C.: 86,87 Gr.:24,03 Pr.:22,73

Martes 17

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

Kcal: 672,54 H.C.: 51,60 Gr.:32,38 Pr.:38,30

Miércoles 18

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.:35,77

Jueves 19

ARVEJAS COMPUESTAS (2)
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 741,48 H.C.: 85,60 Gr.:19,35 Pr.:50,01

Viernes 20

PURÉ DE CALABAZA
CROQUETAS DE JAMÓN (1, 2, 3)
ENSALADA TROPICAL (1)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 774,55 H.C.: 92,39 Gr.:31,59 Pr.:28,52

Lunes 23

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

Kcal: 662,98 H.C.: 93,63 Gr.:23,85 Pr.:13,70

Martes 24

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

Kcal: 648,42 H.C.: 100,16 Gr.:15,07 Pr.:24,94

Miércoles 25

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

Kcal: 685,39 H.C.: 59,21 Gr.:31,34 Pr.:36,82

Jueves 26

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, 11)
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
MOJO ROJO
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 823,18 H.C.: 80,62 Gr.:27,64 Pr.:56,53

Viernes 27

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

Kcal: 739,24 H.C.: 85,62 Gr.:27,94 Pr.:35,47



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