

# MENÚ ABRIL

Lunes 6

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

Kcal: 702,15 H.C.: 107,52 Gr.:21,07 Pr.:15,57

Martes 7

SOPA DE POLLO (3, 7)  
MERLUZA AL HORNO (5, 11)  
PAPAS GUIADAS (11)  
ENSALADA  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 647,94 H.C.: 76,60 Gr.:19,49 Pr.:36,02

Miércoles 8

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

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

Jueves 9

PURÉ DE BUBANGO  
TACOS DE CERDO AL HORNO  
PANACHE DE VERDURAS  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 618,59 H.C.: 64,15 Gr.:22,14 Pr.:37,03

Viernes 10

GARBANZAS COMPUESTAS (6)  
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO (1, 2)  
ENSALADA TROPICAL (1)  
PAN (3)  
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 757,97 H.C.: 73,03 Gr.:24,98 Pr.:51,83

Lunes 13

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

Kcal: 657,14 H.C.: 85,77 Gr.:22,99 Pr.:22,51

Martes 14

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

Kcal: 658,66 H.C.: 59,67 Gr.:28,37 Pr.:35,87

Miércoles 15

POTAJE DE BERROS  
FILO EN SALSA (11)  
PAPAS GUIADAS (11)  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 695,55 H.C.: 83,60 Gr.:14,75 Pr.:51,16

Jueves 16

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

Kcal: 795,52 H.C.: 101,37 Gr.:22,76 Pr.:35,27

Viernes 17

POTAJE DE VERDURAS  
CHURROS DE PESCADO (FOGONERO) (1, 2, 3, 5)  
ENSALADA  
PAN (3)  
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 601,02 H.C.: 59,65 Gr.:23,17 Pr.:36,71

Lunes 20

PURÉ DE ACELGAS  
ABADEJO AL HORNO (5, 11)  
PAPAS GUIADAS (11)  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 601,53 H.C.: 83,69 Gr.:12,79 Pr.:34,45

Martes 21

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

Kcal: 664,60 H.C.: 92,00 Gr.:24,00 Pr.:13,92

Miércoles 22

SOPA DE PESCADO (5, 7)  
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)  
ENSALADILLA (2, 5)  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 836,96 H.C.: 64,05 Gr.:34,40 Pr.:39,09

Jueves 23

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, 11)  
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)  
TOMATE A LA CATALANA  
SALSA DE TOMATE  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 720,97 H.C.: 86,59 Gr.:26,54 Pr.:27,83

Viernes 24

ARVEJAS COMPUESTAS  
HAMBURGUESA DE  
PAVO/POLLO (6, 11)  
ENSALADA MIXTA (5)  
PAN (3)  
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 806,66 H.C.: 44,32 Gr.:11,35 Pr.:39,10

Lunes 27

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

Kcal: 848,67 H.C.: 97,47 Gr.:37,43 Pr.:26,73

Martes 28

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS  
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)  
PAPAS ARRUGADAS  
MOJO ROJO  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 749,87 H.C.: 76,9 Gr.:24,14 Pr.:50,58

Miércoles 29

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

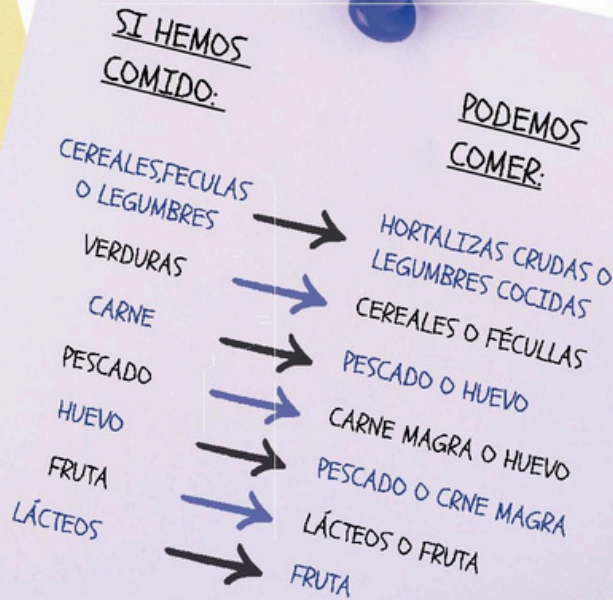
Kcal: 685,32 H.C.: 103,88 Gr.:15,27 Pr.:27,77

Jueves 30

JUDIAS BLANCAS COMPUESTAS (6)  
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)  
MENESTRA DE VERDURAS  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 777,81 H.C.: 70,35 Gr.:29,73 Pr.:47,25

**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



# MENÚ ABRIL



## Lunes 6

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

Kcal: 719,12 H.C.: 120,83 Gr.:20,55 Pr.:9,79

## Martes 7

SOPA DE POLLO CON FIDEOS DE ARROZ (7)  
MERLUZA AL HORNO (5, 11)  
PAPAS GUIADAS (11)  
ENSALADA  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 660,21 H.C.: 82,55 Gr.:19,51 Pr.:33,88

## Miércoles 8

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
PAELLA DE CARNE  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 717,88 H.C.: 100,35 Gr.:22,58 Pr.:24,53

## Jueves 9

PURÉ DE BUBANGO  
TACOS DE CERDO AL HORNO  
PANACHE DE VERDURAS  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 635,2 H.C.: 70,17 Gr.:22,27 Pr.:35,65

## Viernes 10

GARBANZAS COMPUESTAS (6)  
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO S/GLUTEN (1)  
ENSALADA  
PAN SIN GLUTEN  
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 776,57 H.C.: 82,21 Gr.:26,42 Pr.:43,07

## Lunes 13

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

Kcal: 665,10 H.C.: 88,88 Gr.:23,20 Pr.:20,63

## Martes 14

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

Kcal: 675,33 H.C.: 65,69 Gr.:28,5 Pr.:34,49

## Miércoles 15

POTAJE DE BERROS  
FILO EN SALSA (11)  
PAPAS GUIADAS (11)  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 703,51 H.C.: 86,71 Gr.:14,96 Pr.:49,28

## Jueves 16

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

Kcal: 812,2 H.C.: 107,38 Gr.:22,89 Pr.:33,89

## Viernes 17

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

Kcal: 543,29 H.C.: 61,86 Gr.:18,02 Pr.:29,04

## Lunes 20

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

Kcal: 609,49 H.C.: 86,80 Gr.:13,0 Pr.:32,56

## Martes 21

POTAJE DE JUDIAS PINTAS  
SPAGUETTIS DE ARROZ CON TOMATE  
QUESO RALLADO (1, 2)  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 688,78 H.C.: 106,51 Gr.:23,53 Pr.:9,29

## Miércoles 22

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

Kcal: 844,92 H.C.: 67,16 Gr.:34,61 Pr.:37,21

## Jueves 23

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS CON  
FIDEOS DE ARROZ (6, 11)  
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)  
TOMATE A LA CATALANA  
SALSA DE TOMATE  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 737,74 H.C.: 93,70 Gr.:26,55 Pr.:25,80

## Viernes 24

ARVEJAS COMPUESTAS  
HAMBURGUESA DE  
PAVO/POLLO (6, 11)  
ENSALADA MIXTA (5)  
PAN SIN GLUTEN  
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 814,63 H.C.: 47,44 Gr.:11,56 Pr.:37,22

## Lunes 27

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

Kcal: 856,63 H.C.: 100,58 Gr.:37,64 Pr.:24,85

## Martes 28

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS  
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)  
PAPAS ARRUGADAS  
MOJO ROJO  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 766,54 H.C.: 82,91 Gr.:24,27 Pr.:49,2

## Miércoles 29

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

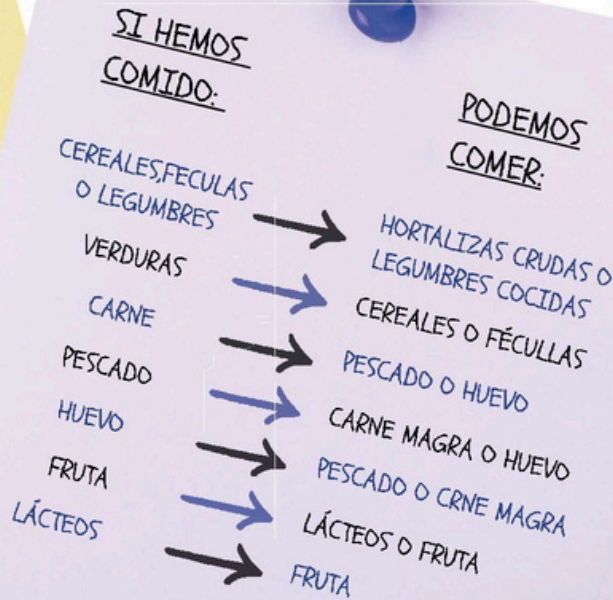
Kcal: 693,28 H.C.: 106,99 Gr.:15,48 Pr.:25,89

## Jueves 30

JUDIAS BLANCAS COMPUESTAS (6)  
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)  
MENESTRA DE VERDURAS  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 794,49 H.C.: 76,37 Gr.:29,86 Pr.:45,87

**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



# MENÚ ABRIL



## Lunes 6

POTAJE DE VERDURAS  
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE (3)  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 660,72 H.C.: 102,56 Gr.:18,99 Pr.:14,45

## Martes 7

SOPA DE POLLO (3, 7)  
MERLUZA AL HORNO (5, 11)  
PAPAS GUIADAS (11)  
ENSALADA  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 647,94 H.C.: 76,60 Gr.:19,49 Pr.:36,02

## Miércoles 8

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

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

## Jueves 9

PURÉ DE BUBANGO  
TACOS DE CERDO AL HORNO  
PANACHE DE VERDURAS  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 618,59 H.C.: 64,15 Gr.:22,14 Pr.:37,03

## Viernes 10

GARBANZAS COMPUESTAS (6)  
FLAMENQUINES DE JAMÓN  
ENSALADA  
PAN (3)  
GELATINA DE FRESA

Kcal: 723,3 H.C.: 89,31 Gr.:19,72 Pr.:37,99

## Lunes 13

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

## Martes 14

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

Kcal: 658,66 H.C.: 59,67 Gr.:28,37 Pr.:35,87

## Miércoles 15

POTAJE DE BERROS  
FILO EN SALSA (11)  
PAPAS GUIADAS (11)  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 695,55 H.C.: 83,60 Gr.:14,75 Pr.:51,16

## Jueves 16

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO (6)  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 700,32 H.C.: 99,82 Gr.:16,88 Pr.:26,52

## Viernes 17

POTAJE DE VERDURAS  
MERLUZA AL HORNO (5, 11)  
ENSALADA  
PAN (3)  
GELATINA DE FRESA

Kcal: 535,33 H.C.: 58,75 Gr.:17,81 Pr.:30,92

## Lunes 20

PURÉ DE ACELGAS  
ABADEJO AL HORNO (5, 11)  
PAPAS GUIADAS (11)  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 601,53 H.C.: 83,69 Gr.:12,79 Pr.:34,44

## Martes 21

POTAJE DE JUDIAS PINTAS  
SPAGUETTIS INTEGRALES CON TOMATE (3)  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 623,17 H.C.: 87,04 Gr.:21,92 Pr.:12,80

## Miércoles 22

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

Kcal: 674,80 H.C.: 55,81 Gr.:31,37 Pr.:38,26

## Jueves 23

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, 11)  
TORTILLA DE GARBANZOS (11)  
TOMATE A LA CATALANA  
SALSA DE TOMATE  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 792,60 H.C.: 108,80 Gr.:22,42 Pr.:28,49

## Viernes 24

ARVEJAS COMPUESTAS  
HAMBURGUESA DE  
PAVO/POLLO (6, 11)  
ENSALADA MIXTA (5)  
PAN (3)  
GELATINA DE FRESA

Kcal: 837,01 H.C.: 54,6 Gr.:11,22 Pr.:36,60

## Lunes 27

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

Kcal: 832,46 H.C.: 127,99 Gr.:26,11 Pr.:17,81

## Martes 28

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS  
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)  
PAPAS ARRUGADAS  
MOJO ROJO  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 749,87 H.C.: 76,9 Gr.:24,14 Pr.:50,58

## Miércoles 29

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

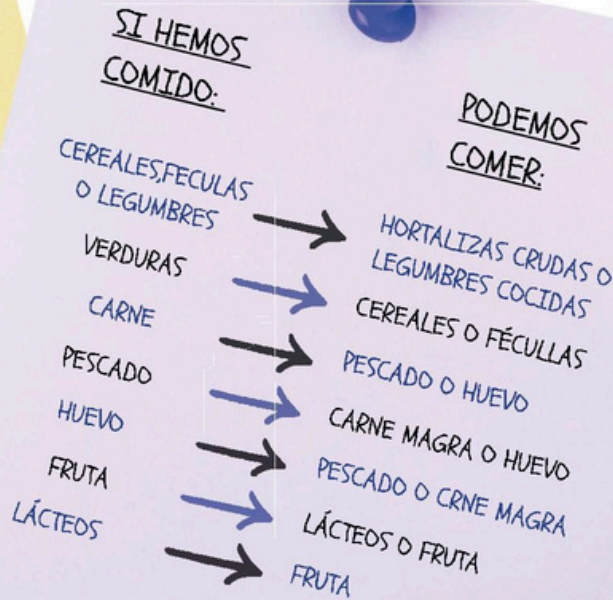
Kcal: 676,61 H.C.: 100,97 Gr.:15,35 Pr.:27,27

## Jueves 30

JUDIAS BLANCAS COMPUESTAS (6)  
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)  
MENESTRA DE VERDURAS  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 777,81 H.C.: 70,35 Gr.:29,73 Pr.:47,25

**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