

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

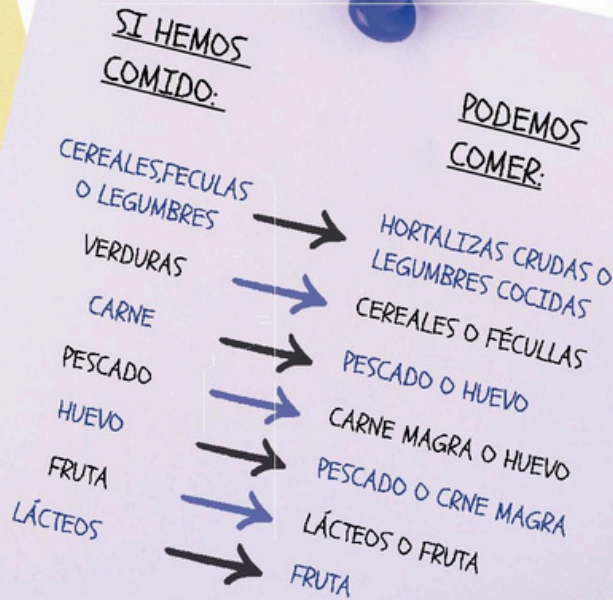
Kcal: 685,32 H.C.: 103,88 Gr.:15,27 Pr.:27,77

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