

MENÚ ENERO

Jueves 8

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

Kcal: 715,05 H.C.: 104,62 Gr.:22,10 Pr.:18,19

Viernes 9

PURÉ DE ZANAHORIA
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
ENSALADA
SALSA DE TOMATE
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 622,07 H.C.: 65,95 Gr.: 27,09 Pr.: 26,29

Lunes 12

PURÉ DE BUBANGO
MERLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 691,16 H.C.: 80,95 Gr.: 24,17 Pr.: 33,93

Martes 13

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS
(3, 6, 11)
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 798,81 H.C.: 76,23 Gr.: 31,73 Pr.: 46,03

Miércoles 14

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

Kcal: 640,51 H.C.: 98,44 Gr.: 15,0 Pr.: 24,4

Jueves 15

POTAJE DE JUDIAS PINTAS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 666,28 H.C.: 59,88 Gr.: 28,50 Pr.: 36,68

Viernes 16

SOPA DE POLLO (3, 7)
CROQUETAS DE JAMÓN (1, 2, 3)
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 718,99 H.C.: 84,61 Gr.: 30,29 Pr.: 25,49

Lunes 19

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.: 35,78

Martes 20

PURÉ DE ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA
MOJO CILANTRO
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 622,52 H.C.: 56,22 Gr.: 28,57 Pr.: 30,82

Miércoles 21

SOPA DE PESCADO (5, 7)
TACOS DE CERDO AL HORNO
PANACHE DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 614,35 H.C.: 63,84 Gr.: 21,14 Pr.: 39,47

Jueves 22

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

Kcal: 839,94 H.C.: 95,83 Gr.: 36,52 Pr.: 26,30

Viernes 23

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS DE POLLO (6, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 634,33 H.C.: 71,28 Gr.: 23,0 Pr.: 33,94

Lunes 26

ARVEJAS COMPUESTAS (2)
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
ENSALADA
SALSA DE TOMATE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 789,8 H.C.: 90,99 Gr.: 27,63 Pr.: 38,31

Martes 27

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE (3)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 689,96 H.C.: 103,55 Gr.: 21,17 Pr.: 15,03

Miércoles 28

POTAJE DE VERDURAS
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
ENSALADA TROPICAL (1)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 701,79 H.C.: 64,41 Gr.: 29,58 Pr.: 40,98

Jueves 29

SOPA MINISTRONE (3, 7)
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
MOJO ROJO
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 735,24 H.C.: 73,48 Gr.: 24,25 Pr.: 50,3

Viernes 30

POTAJE DE LENTEJAS
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO (1, 2)
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 638,5 H.C.: 63,18 Gr.: 23,9 Pr.: 39,21



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.

SI HEMOS
COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS
COMER:

HORTALIZAS CRUDAS O
LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

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