



MENÚ ENERO

Jueves 8

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

Kcal: 673,6 H.C.: 99,66 Gr.: 20,02 Pr.: 17,07

Viernes 9

PURÉ DE ZANAHORIA
TORTILLA DE GARBANZOS (11)
ENSALADA
SALSA DE TOMATE
PAN (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 690,06 H.C.: 97,96 Gr.: 19,65 Pr.: 24,08

Lunes 12

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

Martes 13

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

Miércoles 14

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

Jueves 15

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

Viernes 16

SOPA DE POLLO (3, 7)
CROQUETAS DE JAMÓN S/GLUTEN
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
GELATINA DE FRESA

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

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

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

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

Kcal: 614,0 H.C.: 90,09 Gr.: 17,21 Pr.: 22,01

Lunes 19

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

Martes 20

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

Miércoles 21

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

Jueves 22

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

Viernes 23

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS DE POLLO
PAPAS GUIADAS (11)
PAN (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 709,03 H.C.: 102,73 Gr.: 16,80 Pr.: 27,03

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

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

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

Kcal: 664,68 H.C.: 81,56 Gr.: 22,88 Pr.: 31,44

Lunes 26

ARVEJAS COMPUESTAS (SIN HUEVO)
TORTILLA DE GARBANZOS (11)
ENSALADA
SALSA DE TOMATE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Martes 27

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE (3)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Miércoles 28

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

Jueves 29

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

Viernes 30

POTAJE DE LENTEJAS
FLAMENQUINES DE JAMÓN
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 732,24 H.C.: 111,18 Gr.: 14,43 Pr.: 29,86

Kcal: 648,52 H.C.: 98,59 Gr.: 19,09 Pr.: 13,91

Kcal: 677,77 H.C.: 59,0 Gr.: 31,21 Pr.: 36,01

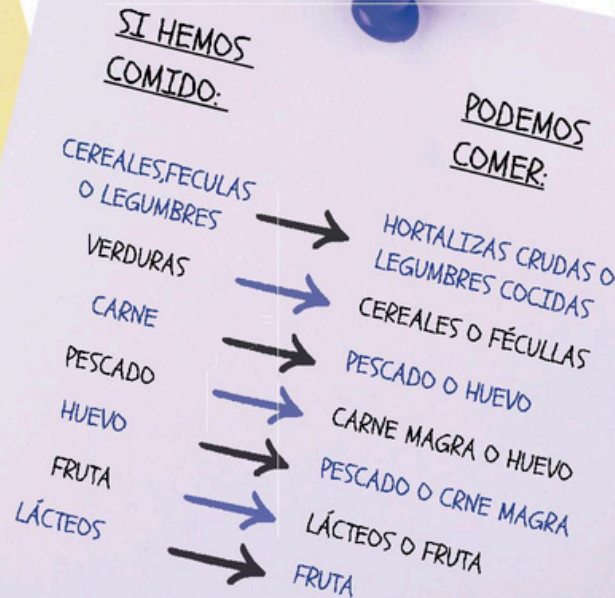
Kcal: 735,24 H.C.: 73,48 Gr.: 24,25 Pr.: 50,3

Kcal: 627,85 H.C.: 84,88 Gr.: 17,02 Pr.: 30,34



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