



MENÚ FEBRERO

Martes 3

POTAJE DE VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
ENSALADA TROPICAL (1)
SALSA DE TOMATE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Miércoles 4

PURÉ DE ZANAHORIA
MERLUZA AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAPA GUISADA (11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Jueves 5

SOPA DE POLLO CON FIDEOS DE
ARROZ (7)
FILO EN SALSA (11)
ARROZ BLANCO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Viernes 6

PURÉ DE ACELGAS
FINGERS DE POLLO S/GLUTEN, S/HUEVO, S/LACTOSA
TOMATE A LA CATALANA
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Lunes 9

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

Martes 10

POTAJE DE BERROS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Miércoles 11

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

Jueves 12

ARVEJAS COMPUESTAS
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Viernes 13

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

Lunes 16

Kcal: 843,17 H.C.: 99,47 Gr.:36,58 Pr.:24,50

Martes 17

Kcal: 673,04 H.C.: 88,02 Gr.:18,43 Pr.:33,99

Miércoles 18

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

Jueves 19

Kcal: 746,42 H.C.: 81,72 Gr.:23,95 Pr.:45,51

Viernes 20

Kcal: 738,35 H.C.: 87,70 Gr.:22,83 Pr.:37,63

Lunes 23

PURÉ DE BUBANGO
SPAGUETTIS DE ARROZ CON ATÚN (5)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Martes 24

JUDIAS PINTAS COMPUESTAS (6)
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Miércoles 25

PURÉ DE ACELGAS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADILLA (2, 5, 11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Jueves 26

PURÉ DE CALABAZA
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Viernes 27

PURÉ DE ESPINACAS
PAELLA DE CARNE
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 712,74 H.C.: 106,34 Gr.:25,45 Pr.:11,91

Kcal: 724,20 H.C.: 96,28 Gr.:19,40 Pr.:30,42

Kcal: 842,15 H.C.: 78,11 Gr.:49,25 Pr.:40,59

Kcal: 741,07 H.C.: 84,16 Gr.:20,27 Pr.:49,78

Kcal: 639,24 H.C.: 81,29 Gr.:21,57 Pr.:28,58



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