

MENÚ FEBRERO

Martes 3

POTAJE DE VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
ENSALADA TROPICAL (1)
SALSA DE TOMATE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Miércoles 4

PURÉ DE ZANAHORIA
MERLUZA AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAPA GUISADA (11)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Jueves 5

SOPA DE POLLO (3, 7)
FILO EN SALSA (11)
ARROZ BLANCO
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

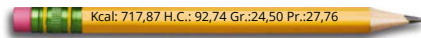
Viernes 6

PURÉ DE ACELGAS
FINGERS DE POLLO (1, 2, 3)
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)



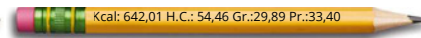
Lunes 9

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



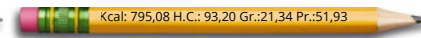
Martes 10

POTAJE DE BERROS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA



Miércoles 11

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



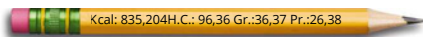
Jueves 12

ARVEJAS COMPUESTAS
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA



Viernes 13

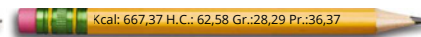
LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO Y
HUEVO DURO (2, 6)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)



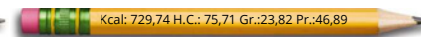
Lunes 16



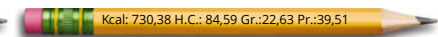
Martes 17



Miércoles 18



Jueves 19



Viernes 20



Lunes 23

PURÉ DE BUBANGO
SPAGUETTIS CON ATÚN (2, 3, 5)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA



Martes 24

JUDIAS PINTAS COMPUESTAS (6)
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA



Miércoles 25

PURÉ DE ACELGAS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADILLA (2, 5, 11)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA



Jueves 26

PURÉ DE CALABAZA
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA



Viernes 27

PURÉ DE ESPINACAS
PAELLA DE CARNE
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)



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