



MENÚ FEBRERO



Echeyde
Educación

Martes 3

POTAJE DE VERDURAS
TORTILLA DE GARBANZOS (11)
ENSALADA
SALSA DE TOMATE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Miércoles 4

PURÉ DE ZANAHORIA
MERLUZA AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAPA GUISADA
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 S/ GLUTEN, S/ HUEVO, S/ LACTOSA
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
GELATINA DE FRESA



Lunes 9

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



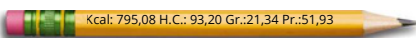
Martes 10

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

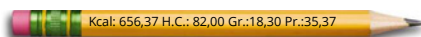


Viernes 13

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO (6)
PAN (3)
GELATINA DE FRESA



Lunes 16



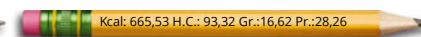
Martes 17



Miércoles 18



Jueves 19



Viernes 20



Lunes 23

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



Martes 24

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



Miércoles 25

PURÉ DE ACELGAS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
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)
GELATINA DE FRESA



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

REALIZADO POR: ADAY DIAZ (JEFE DE COCINA)
SUPERVISADO POR: JULIÁN SERRANO - FARMACÉUTICO COL.709