

MENÚ DE JUNIO

Lunes 1

PURÉ DE BUBANGO
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE (3)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 712,14 H.C.: 107,56 Gr.:22,15 Pr.:15,88

Martes 2

GARBANZAS COMPUESTAS (6)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 798,99 H.C.: 63,79 Gr.:33,05 Pr.:49,05

Miércoles 3

PURÉ DE CALABAZA
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 622,32 H.C.: 82,66 Gr.:15,60 Pr.:34,39

Jueves 4

SOPA DE PESCADO (5, 7)
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 726,01 H.C.: 70,39 Gr.:28,37 Pr.:42,36

Viernes 5

POTAJE DE JUDIAS PINTAS
PAELLA DE CARNE
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 641,61 H.C.: 79,45 Gr.:21,43 Pr.:31,19

Lunes 8

POTAJE DE VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 659,85 H.C.: 86,83 Gr.:22,94 Pr.:22,42

Martes 9

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, 11)
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 721,95 H.C.: 85,73 Gr.:21,66 Pr.:40,36

Miércoles 10

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

Kcal: 697,26 H.C.: 96,00 Gr.:24,85 Pr.:17,11

Jueves 11

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

Viernes 12

PURÉ DE ZANAHORIA
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA TROPICAL (1)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 630,02 H.C.: 43,04 Gr.:30,54 Pr.:44,49

Lunes 15

POTAJE DE BERROS
PAPAS FRITAS, SALCHICHAS Y HUEVO CON
SALSA DE TOMATE (2, 11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 849,53 H.C.: 97,51 Gr.:36,80 Pr.:27,317

Martes 16

ARVEJAS COMPUESTAS
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 669,81 H.C.: 58,22 Gr.:26,90 Pr.:42,29

Miércoles 17

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
FILO EN SALSA (11)
ARROZ 3 DELICIAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 794,06 H.C.: 97,12 Gr.:19,40 Pr.:52,67

Jueves 18

POTAJE DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 611,53 H.C.: 81,44 Gr.:14,66 Pr.:34,11

Viernes 19

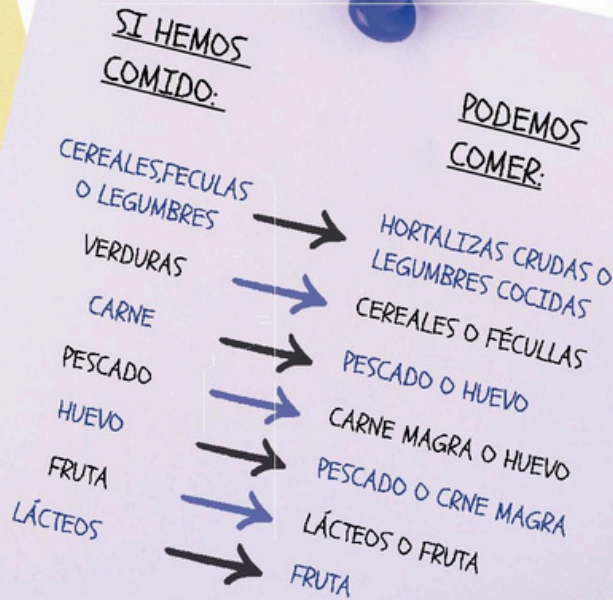
SOPA DE POLLO (3, 7)
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1, 3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 695,34 H.C.: 75,50 Gr.:29,59 Pr.:26,28

Feliz Verano

¡Volveremos a vernos en Septiembre!

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