



# MENÚ DE JUNIO



## Lunes 1

PURÉ DE BUBANGO  
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE (3)  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 670,70 H.C.: 102,59 Gr.:20,07 Pr.:14,76

## Martes 2

GARBANZOS 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)  
GELATINA DE FRESA

Kcal: 671,96 H.C.: 89,73 Gr.:21,31 Pr.:28,69

## Lunes 8

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

Kcal: 697,50 H.C.: 108,56 Gr.:15,62 Pr.:22,71

## 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)  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 655,82 H.C.: 91,04 Gr.:22,77 Pr.:15,99

## Jueves 11

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

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

## Viernes 12

PURÉ DE ZANAHORIA  
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)  
ENSALADA  
PAN (3)  
GELATINA DE FRESA

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

## Lunes 15

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

Kcal: 833,32 H.C.: 128,03 Gr.:25,48 Pr.:18,39

## 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 BLANCO  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 795,78 H.C.: 98,59 Gr.:20,02 Pr.:50,31

## 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

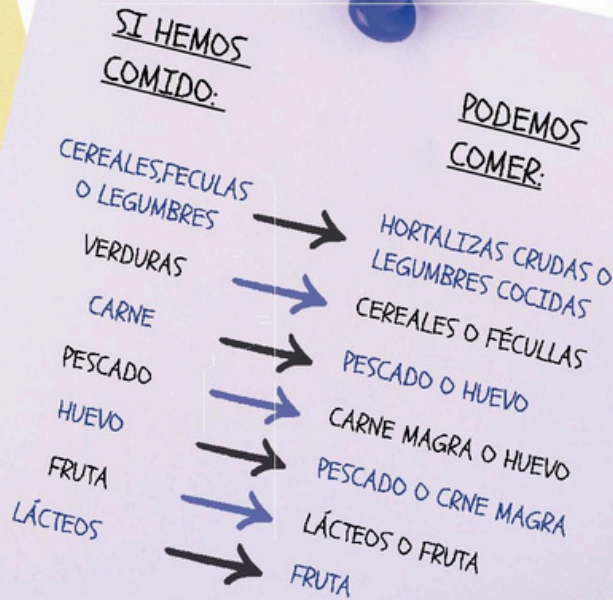
SOPA DE POLLO (3, 7)  
PIZZA SIN GLÚTEN NI LACTOSA (1, 6, 8)  
GELATINA DE FRESA

Kcal: 578,36 H.C.: 68,18 Gr.:22,00 Pr.:25,75

# 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