

# MENÚ MAYO

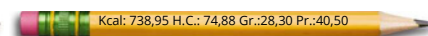
## Lunes 4

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



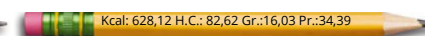
## Martes 5

PURÉ DE ACELGAS  
ESTOFADO DE TERNERA (11)  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



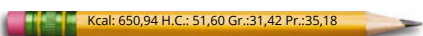
## Miércoles 6

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



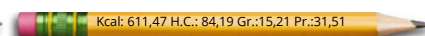
## Jueves 7

SOPA MINISTRONE (3, 7)  
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)  
ENSALADA  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



## Viernes 8

POTAJE DE LENTEJAS  
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)  
PAN (3)  
YOGURT DESNATADO (1)



## Lunes 11

PURÉ DE ESPINACAS  
ABADEJO AL HORNO (5, 11)  
PAPAS GUIADAS (11)  
MOJO CILANTRO  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



## Martes 12

POTAJE DE VERDURAS  
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)  
HABICHUELAS AL AJILLO  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



## Miércoles 13

JUDIAS PINTAS COMPUESTAS (6)  
ARROZ BLANCO  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



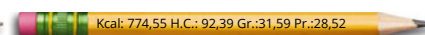
## Jueves 14

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, 11)  
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)  
TOMATE A LA CATALANA  
SALSA DE TOMATE  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



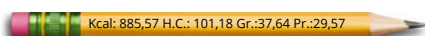
## Viernes 15

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN (1, 2, 3)  
ENSALADA TROPICAL (1)  
PAN (3)  
YOGURT DESNATADO (1)



## Lunes 18

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



## Martes 19

SOPA DE POLLO (3, 7)  
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE (3)  
QUESO RALLADO (1, 2)  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



## Miércoles 20

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



## Jueves 21

POTAJE DE VERDURAS  
PAELLA DE CARNE  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



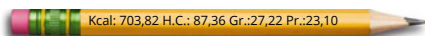
## Viernes 22

POTAJE DE JUDIAS PINTAS  
CHURROS DE PESCADO  
(FOGONERO) (1, 2, 3, 5)  
ENSALADILLA (2, 5, 11)  
PAN (3)  
YOGURT DESNATADO (1)



## Lunes 25

PURÉ DE CALABACÍN  
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)  
ENSALADA  
SALSA DE TOMATE  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



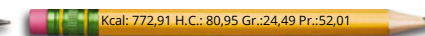
## Martes 26

LENTEJAS COMPUESTAS CON  
ARROZ BLANCO Y HUEVO DURO  
(2, 6)  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



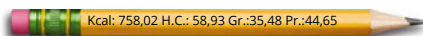
## Miércoles 27

POTAJE DE BERROS  
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)  
PAPAS GUIADAS (11)  
MOJO ROJO  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



## Jueves 28

RANCHO CANARIO DE JUDIAS BLANCAS (3, 6, 11)  
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)  
ENSALADA MIXTA (5)  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

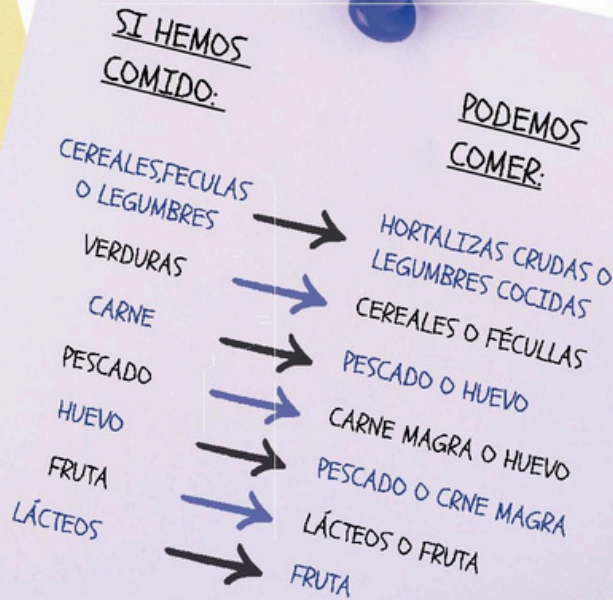


## Viernes 29

TACOS DE CERDO AL HORNO  
PAPAS ARRUGADAS  
MOJO ROJO  
GOFIO AMASADO CON MIEL (3)  
PAN (3)  
YOGURT DESNATADO (1)



**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



# MENÚ MAYO



## Lunes 4

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

Kcal: 704,83 H.C.: 104,62 Gr.:25,38 Pr.:11,37

## Martes 5

PURÉ DE ACELGAS  
ESTOFADO DE TERNERA (11)  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 755,63 H.C.: 80,90 Gr.:28,43 Pr.:39,11

## Miércoles 6

PURÉ DE BUBANGO  
MERLUZA AL HORNO (5, 11)  
PAPAS GUIADAS (11)  
TOMATE A LA CATALANA  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 636,08 H.C.: 85,73 Gr.:16,24 Pr.:32,51

## Jueves 7

SOPA MINISTRONE (3, 7)  
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)  
ENSALADA  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 667,62 H.C.: 57,62 Gr.:31,54 Pr.:33,80

## Viernes 8

POTAJE DE LENTEJAS  
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)  
PAN SIN GLUTEN  
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 619,43 H.C.: 87,30 Gr.:15,42 Pr.:29,63

## Lunes 11

PURÉ DE ESPINACAS  
ABADEJO AL HORNO (5, 11)  
PAPAS GUIADAS (11)  
MOJO CILANTRO  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 688,54 H.C.: 84,73 Gr.:22,98 Pr.:32,37

## Martes 12

POTAJE DE VERDURAS  
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)  
HABICHUELAS AL AJILLO  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 716,71 H.C.: 75,04 Gr.:28,45 Pr.:35,45

## Miércoles 13

JUDIAS PINTAS COMPUESTAS (6)  
ARROZ BLANCO  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 664,97 H.C.: 108,64 Gr.:13,18 Pr.:18,10

## Jueves 14

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS CON  
FIDEOS DE ARROZ (6, 11)  
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)  
TOMATE A LA CATALANA  
SALSA DE TOMATE  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 737,74 H.C.: 93,70 Gr.:26,55 Pr.:25,80

## Viernes 15

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN S/GLUTEN  
ENSALADA TROPICAL (1)  
PAN SIN GLUTEN  
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 647,19 H.C.: 90,71 Gr.:18,85 Pr.:25,66

## Lunes 18

POTAJE DE LENTEJAS  
PAPAS FRITAS, SALCHICHAS Y HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE (2, 11)  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 893,53 H.C.: 104,29 Gr.:37,85 Pr.:27,69

## Martes 19

SOPA DE POLLO CON FIDEOS DE ARROZ (7)  
MACARRONES DE ARROZ CON TOMATE  
QUESO RALLADO (1, 2)  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 719,24 H.C.: 117,20 Gr.:21,73 Pr.:11,11

## Miércoles 20

ARVEJAS COMPUESTAS  
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)  
ENSALADA  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 686,49 H.C.: 64,24 Gr.:27,03 Pr.:40,91

## Jueves 21

POTAJE DE VERDURAS  
PAELLA DE CARNE  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 715,80 H.C.: 102,04 Gr.:21,57 Pr.:24,76

## Viernes 22

POTAJE DE JUDIAS PINTAS  
ABADEJO AL HORNO (5, 11)  
ENSALADILLA (2, 5, 11)  
PAN SIN GLUTEN  
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 725,62 H.C.: 58,84 Gr.:35,47 Pr.:40,21

## Lunes 25

PURÉ DE CALABACÍN  
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)  
ENSALADA  
SALSA DE TOMATE  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 711,79 H.C.: 90,47 Gr.:27,43 Pr.:21,22

## Martes 26

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ  
BLANCO Y HUEVO DURO (2, 6)  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 812,20 H.C.: 107,38 Gr.:22,89 Pr.:33,89

## Miércoles 27

POTAJE DE BERROS  
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)  
PAPAS GUIADAS (11)  
MOJO ROJO  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 780,87 H.C.: 84,06 Gr.:24,70 Pr.:50,13

## Jueves 28

RANCHO CANARIO DE JUDIAS BLANCAS CON  
FIDEOS DE ARROZ (6, 11)  
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)  
ENSALADA MIXTA (5)  
PAN SIN GLUTEN  
FRUTA DE TEMPORADA

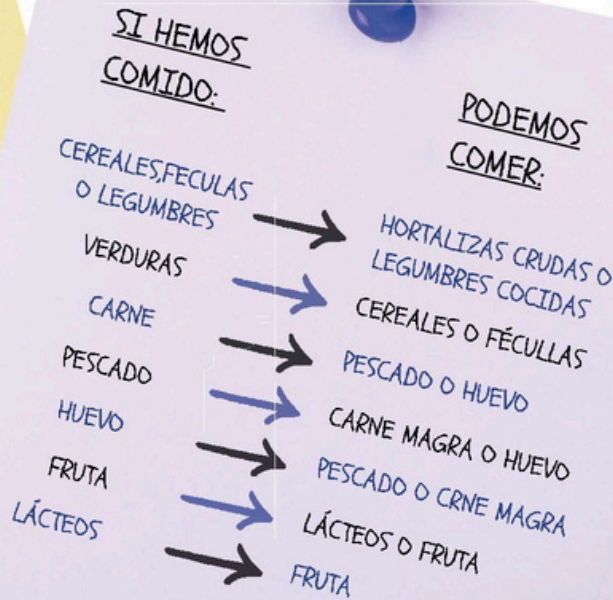
Kcal: 774,80 H.C.: 66,04 Gr.:35,49 Pr.:42,62

## Viernes 29

TACOS DE CERDO AL HORNO  
PAPAS ARRUGADAS  
MOJO ROJO  
GOFIO AMASADO CON MIEL S/GLUTEN  
PAN SIN GLUTEN  
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 631,52 H.C.: 68,26 Gr.:21,19 Pr.:41,24

**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



# MENÚ MAYO



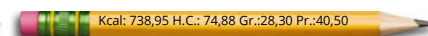
## Lunes 4

PURÉ DE CALABAZA  
SPAGUETTIS INTEGRALES CON ATÚN (3, 5)  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



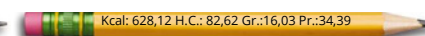
## Martes 5

PURÉ DE ACELGAS  
ESTOFADO DE TERNERA (11)  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



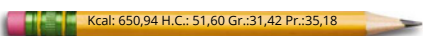
## Miércoles 6

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



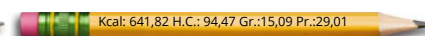
## Jueves 7

SOPA MINISTRONE (3, 7)  
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)  
ENSALADA  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



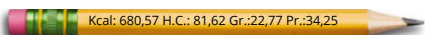
## Viernes 8

POTAJE DE LENTEJAS  
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)  
PAN (3)  
GELATINA DE FRESA



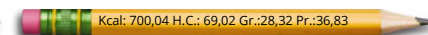
## Lunes 11

PURÉ DE ESPINACAS  
ABADEJO AL HORNO (5, 11)  
PAPAS GUIADAS (11)  
MOJO CILANTRO  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



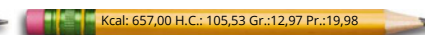
## Martes 12

POTAJE DE VERDURAS  
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)  
HABICHUELAS AL AJILLO  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



## Miércoles 13

JUDIAS PINTAS COMPUESTAS (6)  
ARROZ BLANCO  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



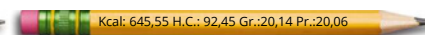
## Jueves 14

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS (3, 6, 11)  
TORTILLA DE GARBANZOS (11)  
TOMATE A LA CATALANA  
SALSA DE TOMATE  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



## Viernes 15

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE JAMÓN S/GLUTEN  
ENSALADA  
PAN (3)  
GELATINA DE FRESA



## Lunes 18

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



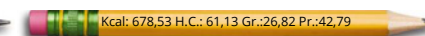
## Martes 19

SOPA DE POLLO (3, 7)  
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE (3)  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



## Miércoles 20

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



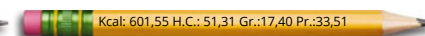
## Jueves 21

POTAJE DE VERDURAS  
PAELLA DE CARNE  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



## Viernes 22

POTAJE DE JUDIAS PINTAS  
ABADEJO AL HORNO (5, 11)  
ENSALADA  
PAN (3)  
GELATINA DE FRESA



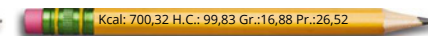
## Lunes 25

PURÉ DE CALABACÍN  
TORTILLA DE GARBANZOS (11)  
ENSALADA  
SALSA DE TOMATE  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



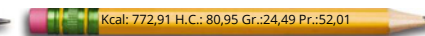
## Martes 26

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



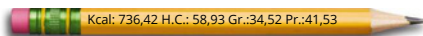
## Miércoles 27

POTAJE DE BERROS  
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)  
PAPAS GUIADAS (11)  
MOJO ROJO  
PAN (3)  
FRUTA DE TEMPORADA



## Jueves 28

RANCHO CANARIO DE JUDIAS BLANCAS (3, 6, 11)  
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)  
ENSALADA  
PAN INTEGRAL (3)  
FRUTA DE TEMPORADA

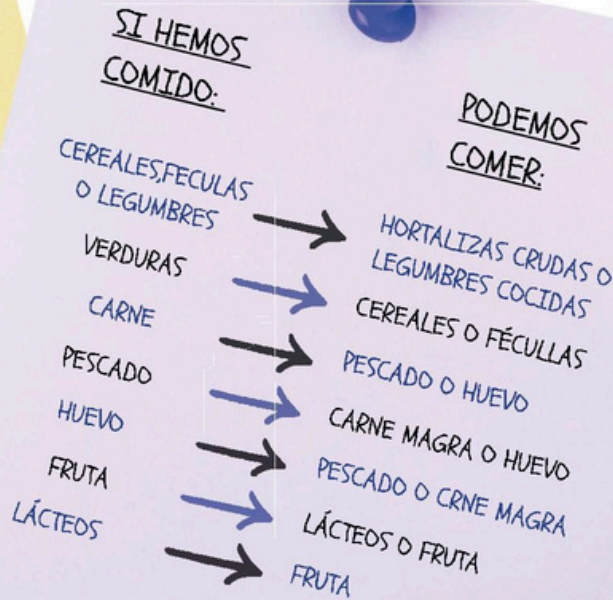


## Viernes 29

TACOS DE CERDO AL HORNO  
PAPAS ARRUGADAS  
MOJO ROJO  
GOFIO AMASADO CON MIEL (3)  
PAN (3)  
GELATINA DE FRESA



**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