



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

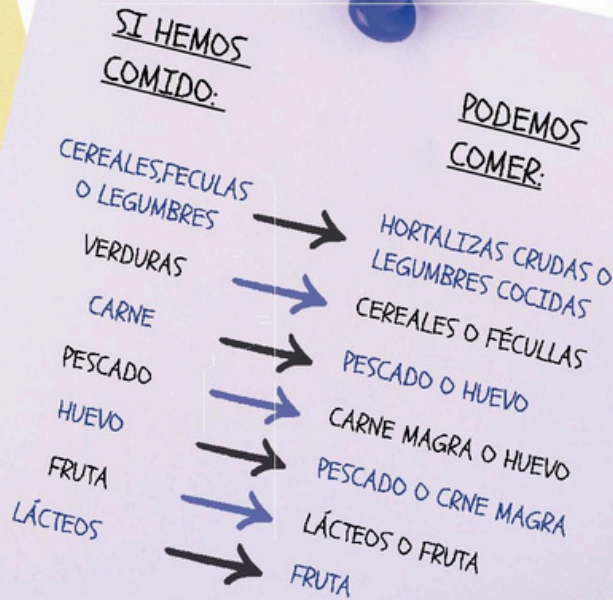
Kcal: 774,80 H.C.: 66,04 Gr.:35,49 Pr.:42,62

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