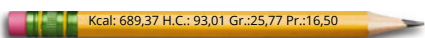


MENÚ MAYO

Lunes 4

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



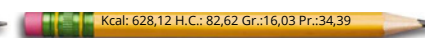
Martes 5

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



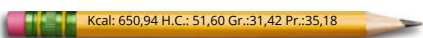
Miércoles 6

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



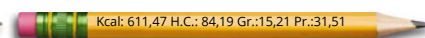
Jueves 7

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



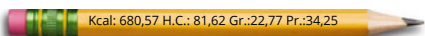
Viernes 8

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



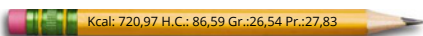
Miércoles 13

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



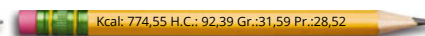
Jueves 14

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



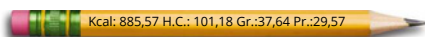
Viernes 15

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



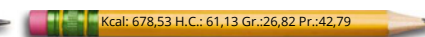
Martes 19

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



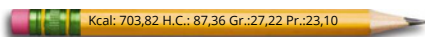
Viernes 22

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



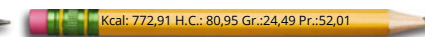
Martes 26

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



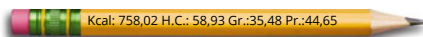
Miércoles 27

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

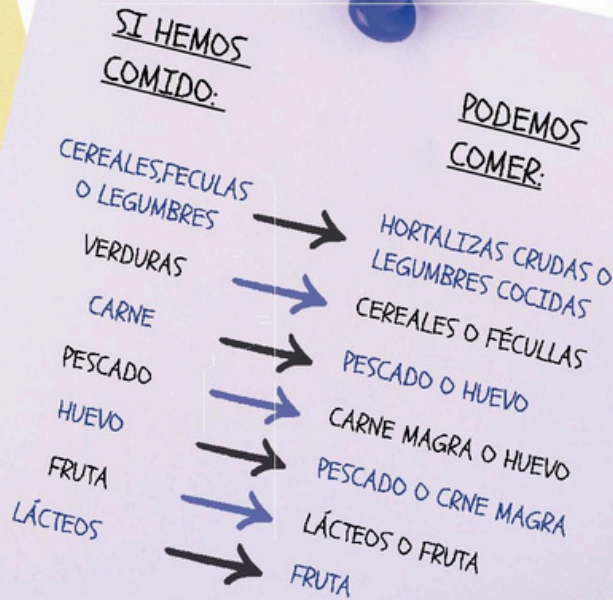


Viernes 29

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