MENÚ NOVIEMBRE

Echeyde Educación

Martes 3

PURÉ DE CALABAZA
PAPAS FRITAS, SALCHICHAS Y HUEVO CON SALSA DE TOMATE (2, 11)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 832,05 H.C.: 92,84 Gr.:37,44 Pr.:25,69

Miércoles 4

POTAJE DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 690,19 H.C.: 83,79 Gr.:22,75 Pr.:34,49

Jueves 5

POTAJE DE BERROS CON GARBANZOS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA CAMPERA (2, 5)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 706,84 H.C.: 55,69 Gr.:33,35 Pr.:40,01

Viernes 6

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 680,06 H.C.: 83,86 Gr.:22,05 Pr.:34,66

Lunes 9

POTAJE DE VERDURAS
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE (3)
HUEVO COCIDO (2)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 804,26 H.C.:110,13 Gr.:26,98 Pr.:24,65

Martes 10

PURÉ DE CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
TOMATE Y LECHUGA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 623,33 H.C.: 79,86 Gr.:16,32 Pr.:34,11

Miércoles 11

POTAJE DE LENTEJAS
PECHUGA DE PAVO AL HORNO
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 658,26H.C.: 77,29 Gr.:16,49 Pr.: 43,4

Jueves 12

RANCHO CANARIO DE JUDIAS PINTAS (3, 6, 11)
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE A LA CATALANA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 830,45 H.C.: 79,16 Gr.:33,35 Pr.:46,84

Viernes 13

PURÉ DE ZANAHORIA
CROQUETAS DE ATÚN (1, 2, 3, 5)
ENSALADA CAPRESSE (1)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 777,35 H.C.: 86,84 Gr.:33,69 Pr.:29,31

Lunes 16

PURÉ DE ESPINACAS
ARROZ BLANCO
HUEVOS COCIDOS EN SALSA TOMATE CASERA (2)
TOMATE Y LECHUGA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 687,78 H.C.: 102,05 Gr.:4,63 Pr.:19,57

Martes 17

SOPA DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL (5, 7)
MUSLO DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 687,68 H.C.: 52,91 Gr.:32,41 Pr.:40,87

Miércoles 18

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
SPAGUETTIS CON ATÚN (3, 5)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 703,67 H.C.: 98,24 Gr.:24,9 Pr.:17,71

Jueves 19

GARBANZAS COMPUESTAS (6)
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 725,58 H.C.: 90,04 Gr.:15,49 Pr.:44,79

Viernes 20

PURÉ DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE
PAVO/POLLO (6, 11)
PAPAS FRITAS
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 669,34 H.C.: 71,81 Gr.:29,43 Pr.: 27,78

Lunes 23

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.:35,77

Martes 24

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
TOMATE A LA CATALANA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 690,56 H.C.: 79,18 Gr.:15,99 Pr.:51,24

Miércoles 25

PURÉ DE ACELGAS CON GARBANZOS
TACOS DE CERDO AL HORNO
ENSALADA CAMPERA (2, 5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 612,05 H.C.: 61,77 Gr.:20,07 Pr.:41,52

Jueves 26

SOPA DE POLLO (3, 7)
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 629,88 H.C.: 77,71 Gr.:22,43 Pr.:23,95

Viernes 27

POTAJE DE VERDURAS
MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA
DE POLLO (3, 11)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 650,27 H.C.: 77,36 Gr.:24,42 Pr.:27,25

Lunes 30

PAELLA DE CARNE
ABADEJO AL HORNO (5,11)
PAPAS GUISADAS (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 841,54 H.C.: 107,52 Gr.: 21,68 Pr.: 51,57

Echeyde
Educación

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.

SI HEMOS COMIDO:	PODEMOS COMER:
CEREALES,FECULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULLAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CRNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	FRUTA

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 NOVIEMBRE

Echeyde Educación

SIN GLUTEN

Martes 3

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

Kcal: 848,72 H.C.: 98,85 Gr.:37,57 Pr.:24,31

Miércoles 4

POTAJE DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 698,15 H.C.: 86,87 Gr.:22,96 Pr.:32,61

Jueves 5

POTAJE DE BERROS CON GARBANZOS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA CAMPERA (2, 5)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 723,52 H.C.: 61,7 Gr.:33,48 Pr.:38,63

Viernes 6

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)
TOMATE A LA CATALANA
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 688,03 H.C.: 86,97 Gr.:22,26 Pr.:32,78

Lunes 9

POTAJE DE VERDURAS
MACARRONES DE ARROZ CON TOMATE
HUEVO COCIDO (2)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 821,22 H.C.: 123,45 Gr.:26,46 Pr.:18,87

Martes 10

PURÉ DE CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
TOMATE Y LECHUGA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 640,01 H.C.: 85,88Gr.:16,45 Pr.:32,73

Miércoles 11

POTAJE DE LENTEJAS
PECHUGA DE PAVO AL HORNO
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 666,23 H.C.: 100,91 Gr.:16,7 Pr.:41.52

Jueves 12

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS CON FIDEOS DE ARROZ (6, 11)
ESTOFADO DE TERNERA (11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 849,98 H.C.: 86,21 Gr.:33,65 Pr.:44,81

Viernes 13

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

Kcal: 623,16 H.C.: 85,28 Gr.:20,47 Pr.:20,68

Lunes 16

PURÉ DE ESPINACAS
ARROZ BLANCO
HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE CASERA (2)
TOMATE Y LECHUGA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 695,75 H.C.: 105,16 Gr.:20,74 Pr.:17,69

Martes 17

SOPA DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL (5, 7)
MUSLO DE POLLO DES AL HORNO (11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 704,36 H.C.: 58,92 Gr.:32,54 Pr.:39,49

Miércoles 18

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
SPAGUETTIS DE ARROZ CON ATÚN
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 670,70 H.C.: 101,89 Gr.:22,43 Pr.:11,46

Jueves 19

GARBANZAS COMPUESTAS (6)
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 742,26 H.C.: 96,06 Gr.:15,62 Pr.:43,41

Viernes 20

PURÉ DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO/POLLO (6, 11)
PAPAS FRITAS
PAN SIN GLUTEN
GELATINA DE FRESA

Kcal: 669,34 H.C.: 71,81 Gr.:29,43 Pr.: 27,78

Lunes 23

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

Kcal: 716,99 H.C.: 105,84Gr.:17,0 Pr.:25,14

Martes 24

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
TOMATE A LA CATALANA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 707,23 H.C.: 85,2 Gr.:16,12 Pr.:49,86

Miércoles 25

PURÉ DE ACELGAS CON GARBANZOS
TACOS DE CERDO AL HORNO
ENSALADA CAMPERA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 620,01 H.C.: 64,89 Gr.:20,28 Pr.:39,64

Jueves 26

SOPA DE POLLO CON FIDEOS DE ARROZ (7)
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 642,16 H.C.: 83,66 Gr.:22,46 Pr.:21,8

Viernes 27

POTAJE DE VERDURAS
MACARRONES DE ARROZ CON BOLOÑESA DE POLLO (11)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 665,73 H.C.: 88,97 Gr.:24,0 Pr.:22,11

Lunes 30

PAELLA DE CARNE
ABADEJO AL HORNO (5,11)
PAPAS GUISADAS (11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 849,51 H.C.: 110,63 Gr.: 24,79 Pr.: 50,1

Echeyde
Educación

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.

SI HEMOS COMIDO: → PODEMOS COMER:

SI HEMOS COMIDO:	PODEMOS COMER:
CEREALES, FECULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULLAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CRNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	FRUTA

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

SIN GLUTEN

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 NOVIEMBRE

Echeyde Educación

Martes 3

PURÉ DE CALABAZA
ARROZ BLANCO, SALCHICHAS Y PAPAS
FRITAS CON SALSA DE TOMATE (11)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 815,84 H.C.: 123,36 Gr.:26,12 Pr.:16,77

Miércoles 4

POTAJE DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 690,19 H.C.: 93,75 Gr.:22,75 Pr.:34,49

Jueves 5

POTAJE DE BERROS CON GARBANZOS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 679,90 H.C.: 56,16 Gr.:31,73 Pr.:36,4

Viernes 6

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 710,41 H.C.: 94,13 Gr.:21,93 Pr.:32,16

Lunes 9

POTAJE DE VERDURAS
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE (3)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 667,62 H.C.: 103,63 Gr.:19,02 Pr.:14,78

Martes 10

PURÉ DE CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
TOMATE Y LECHUGA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 623,33 H.C.: 79,86 Gr.:16,32 Pr.:34,11

Miércoles 11

POTAJE DE LENTEJAS
PECHUGA DE PAVO AL HORNO
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 658,26H.C.: 77,29 Gr.:16,49 Pr.: 43,4

Jueves 12

RANCHO CANARIO DE JUDIAS PINTAS (3, 6, 11)
ESTOFADO DE TERNERA (11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 830,45 H.C.: 79,16 Gr.:33,35 Pr.:46,84

Viernes 13

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

Kcal: 645,55 H.C.: 92,45 Gr.:20,14 Pr.:20,06

Lunes 16

PURÉ DE ESPINACAS
ARROZ BLANCO
FALAFEL (3)
TOMATE Y LECHUGA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 771,6 H.C.: 117,85 Gr.:23,8 Pr.:16,69

Martes 17

SOPA DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL (5, 7)
MUSLO DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 687,68 H.C.: 52,91 Gr.:32,41 Pr.:40,87

Miércoles 18

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
SPAGUETTIS CON ATÚN (3, 5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 662,23 H.C.: 93,28 Gr.:22,82 Pr.:16,59

Jueves 19

GARBANZAS COMPUESTAS (6)
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 725,85 H.C.: 90,04 Gr.:15,49 Pr.:44,79

Viernes 20

PURÉ DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE
PAVO/POLLO (6, 11)
PAPAS FRITAS
PAN (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 669,34 H.C.: 71,81 Gr.:29,43 Pr.: 27,78

Lunes 23

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

Kcal: 709,03H.C.: 102,73 Gr.:16,8 Pr.:27,02

Martes 24

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
TOMATE A LA CATALANA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 690,56 H.C.: 79,18 Gr.:15,99 Pr.:51,24

Miércoles 25

PURÉ DE ACELGAS CON GARBANZOS
TACOS DE CERDO AL HORNO
ENSALADA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 585,1 H.C.: 62,25 Gr.:18,45 Pr.:37,91

Jueves 26

SOPA DE POLLO (3, 7)
TORTILLA DE GARBANZOS (11)
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 667,52 H.C.: 99,44 Gr.:15,12 Pr.:24,24

Viernes 27

POTAJE DE VERDURAS
MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA
DE POLLO (3, 11)
PAN (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 639,18 H.C.: 82,67 Gr.:22,22 Pr.:23,63

Lunes 30

PAELLA DE CARNE
ABADEJO AL HORNO (5,11)
PAPAS GUISADAS (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 841,54 H.C.: 107,52 Gr.: 21,68 Pr.: 51,57

Echeyde
Educación

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.

SI HEMOS COMIDO:	PODEMOS COMER:
CEREALES,FECULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULLAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CRNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	FRUTA

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 NOVIEMBRE

SIN PESCADO

Echeyde Educación

Martes 3

PURÉ DE CALABAZA
PAPAS FRITAS, SALCHICHAS Y HUEVO CON SALSA DE TOMATE (2, 11)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 832,05 H.C.: 92,84 Gr.:37,44 Pr.:25,69

Miércoles 4

POTAJE DE VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO A LA PLANCHA
PAPAS GUISADAS (11)
MOJO ROJO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 677,7 H.C.: 83,22 Gr.:22,68 Pr.: 31,1

Jueves 5

POTAJE DE BERROS CON GARBANZOS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA CAMPERA (2, 5)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 697,84 H.C.: 55,69 Gr.:32,35 Pr.:40,01

Viernes 6

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

Kcal: 641,91 H.C.: 79,58 Gr.:21,44 Pr.: 31,30

Lunes 9

POTAJE DE VERDURAS
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE (3)
HUEVO COCIDO (2)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 804,26 H.C.:110,13 Gr.:26,98 Pr.:24,65

Martes 10

PURÉ DE CALABACÍN
PECHUGA DE POLLO AL HORNO
PAPAS GUISADAS (11)
TOMATE Y LECHUGA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 679,10 H.C.: 79,98 Gr.: 16,24 Pr.: 47,32

Miércoles 11

POTAJE DE LENTEJAS
PECHUGA DE PAVO AL HORNO
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 658,26H.C.: 77,29 Gr.:16,49 Pr.: 43,4

Jueves 12

RANCHO CANARIO DE JUDIAS PINTAS (3, 6, 11)
ESTOFADO DE TERNERA CON HABICHUELAS (11)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 796,05 H.C.: 76,29 Gr.:31,43 Pr.:46,03

Viernes 13

PURÉ DE ZANAHORIA
CROQUETAS DE JAMÓN (1, 2, 3)
ENSALADA CAPRESSE (1)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 769,67 H.C.: 86,91 Gr.: 33,55 Pr.:27,96

Lunes 16

PURÉ DE ESPINACAS
ARROZ BLANCO
HUEVOS COCIDOS EN SALSA TOMATE CASERA (2)
TOMATE Y LECHUGA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 687,78 H.C.: 102,05 Gr.:4,63 Pr.:19,57

Martes 17

POTAJE DE VERDURAS
MUSLO DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 669,05 H.C.: 56,10 Gr.:31,29 Pr.:35,51

Miércoles 18

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
SPAGUETTIS CON TOMATE (3)
HUEVO DURO (2)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 673,61 H.C.: 95,02 Gr.:23,92 Pr.:14,52

Jueves 19

GARBANZAS COMPUESTAS (6)
PECHUGA DE POLLO AL HORNO
PAPAS GUISADAS (11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 783,4 H.C.: 87,63 Gr.:16,74 Pr.:57,24

Viernes 20

PURÉ DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO/POLLO (6, 11)
PAPAS FRITAS
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 669,34 H.C.: 71,81 Gr.:29,43 Pr.: 27,78

Lunes 23

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.:35,77

Martes 24

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO
PAPAS ARRUGADAS
TOMATE A LA CATALANA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 748,38 H.C.: 78,86 Gr.:28,45 Pr.:38,62

Miércoles 25

PURÉ DE ACELGAS CON GARBANZOS
TACOS DE CERDO AL HORNO
ENSALADA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 558,23 H.C.: 62,71 Gr.:15,34 Pr.:37,92

Jueves 26

SOPA DE POLLO (3, 7)
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 629,88 H.C.: 77,71 Gr.:22,43 Pr.:23,95

Viernes 27

POTAJE DE VERDURAS
MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE POLLO (3, 11)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 643,36 H.C.: 76,29 Gr.:24,39 Pr.:26,91

Lunes 30

PAELLA DE CARNE
PECHUGA DE POLLO AL HORNO
PAPAS GUISADAS (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 845,82 H.C.: 107,63 Gr.: 22,39 Pr.: 59,35

Echeyde
Educación

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.

SI HEMOS COMIDO: → PODEMOS COMER:

SI HEMOS COMIDO:	PODEMOS COMER:
CEREALES, FECULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULLAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CRNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	FRUTA

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

SIN PESCADO

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