

MENÚ OCTUBRE

Jueves 1

PURÉ DE CALABAZA
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Viernes 2

POTAJE DE VERDURAS
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO (1, 2, 3)
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)



Lunes 5

PURÉ DE ZANAHORIA
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE (3)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA



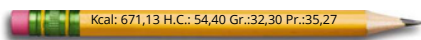
Martes 6

SOPA DE POLLO (3, 7)
ESTOFADO DE TERNERA CON HABICHUELAS (11)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA



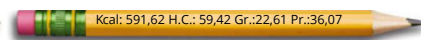
Miércoles 7

POTAJE DE BERROS CON GARBANZOS
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA



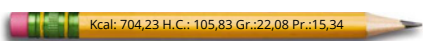
Jueves 8

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



Viernes 9

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
CHURROS DE PESCADO (ABADEJO) (1, 2, 3, 5)
ENSALADA
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)



Lunes 12



Martes 13

PURÉ DE CALABACÍN
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE A LA CATALANA
LECHUGA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA



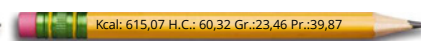
Miércoles 14

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



Jueves 15

RANCHO CANARIO DE JUDIAS BLANCAS (3, 6, 11)
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA



Viernes 16

GARBANZAS COMPUESTAS (6)
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)



Lunes 19

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA



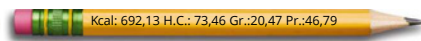
Martes 20

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



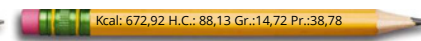
Miércoles 21

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



Jueves 22

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



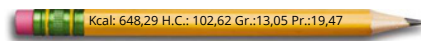
Viernes 23

PURÉ DE ACELGAS CON GARBANZOS
ALBÓNDIGAS DE PAVO/POLLO
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN (3)
YOGURT DESNATADO (1)



Lunes 26

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE Y LECHUGA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA



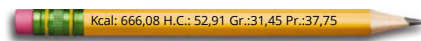
Martes 27

PURÉ DE BUBANGO
PAELLA DE CARNE
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA



Miércoles 28

SOPA MINISTRONE (3, 7)
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
ENSALADA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA



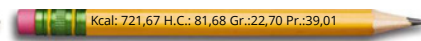
Jueves 29

PURÉ DE CALABAZA
SPAGUETTIS INTEGRALES CON BOLOÑESA
DE POLLO (3, 11)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA



Viernes 30

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ
BLANCO Y HUEVO DURO (2, 6)
PAN INTEGRAL (3)
YOGURT DESNATADO (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:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS
COMER:

HORTALIZAS CRUDAS O
LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

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



Echeyde
Educación



MENÚ OCTUBRE

Jueves 1

PURÉ DE CALABAZA
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Viernes 2

POTAJE DE VERDURAS
LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO S/GLUTEN (1)
TOMATE A LA CATALANA
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 687,80 H.C.: 60,42 Gr.:32,43 Pr.:33,89

Kcal: 634,23 H.C.: 74,02 Gr.:22,42 Pr.:32,28

Lunes 5

PURÉ DE ZANAHORIA
MACARRONES DE ARROZ CON TOMATE
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Martes 6

SOPA DE POLLO CON FIDEOS DE ARROZ (7)
ESTOFADO DE TERNERA CON HABICHUELAS (11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Miércoles 7

POTAJE DE BERROS CON GARBANZOS
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Jueves 8

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

Viernes 9

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 721,19 H.C.: 119,15 Gr.:21,57 Pr.:9,55

Kcal: 745,78 H.C.: 75,96 Gr.:29,50 Pr.:40,05

Kcal: 718,17 H.C.: 62,18 Gr.:32,82 Pr.:38,14

Kcal: 812,19 H.C.: 107,38 Gr.:22,88 Pr.:33,89

Kcal: 468,06 H.C.: 42,87 Gr.:17,63 Pr.:33,27

Lunes 12

Martes 13

PURÉ DE CALABACÍN
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE A LA CATALANA
LECHUGA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Miércoles 14

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

Jueves 15

RANCHO CANARIO DE JUDIAS BLANCAS
CON FIDEOS DE ARROZ (6, 11)
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Viernes 16

GARBANZAS COMPUESTAS (6)
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 620,75 H.C.: 87,06 Gr.:19,23 Pr.:20,67

Kcal: 700,04 H.C.: 105,24 Gr.:24,41 Pr.:11,6

Kcal: 708,91 H.C.: 80,58 Gr.:20,48 Pr.:44,76

Kcal: 680,88 H.C.: 91,25 Gr.:14,93 Pr.:36,90

Lunes 19

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Martes 20

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

Miércoles 21

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

Jueves 22

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

Viernes 23

PURÉ DE ACELGAS CON GARBANZOS
ALBÓNDIGAS DE PAVO/POLLO
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 630,28 H.C.: 85,77 Gr.:15,80 Pr.:32,50

Kcal: 664,96 H.C.: 108,64 Gr.:13,18 Pr.:18,05

Kcal: 814,32 H.C.: 122,37 Gr.:26,43 Pr.:18,53

Kcal: 682,76 H.C.: 58,92 Gr.:31,58 Pr.:36,37

Kcal: 529,80 H.C.: 63,72 Gr.:10,15 Pr.:42,00

Lunes 26

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
TOMATE Y LECHUGA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Martes 27

PURÉ DE DUBANGO
PAELLA DE CARNE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Miércoles 28

SOPA MINISTRONE CON FIDEOS DE ARROZ (7)
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Jueves 29

PURÉ DE CALABAZA
SPAGUETTIS DE ARROZ CON BOLOÑESA
DE POLLO (11)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Viernes 30

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ
BLANCO Y HUEVO DURO (2, 6)
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 618,69 H.C.: 87,35 Gr.:18,28 Pr.:21,28

Kcal: 725,78 H.C.: 102,07 Gr.:22,65 Pr.:25,07

Kcal: 720,98 H.C.: 82,45 Gr.:19,26 Pr.:49,03

Kcal: 734,75 H.C.: 105,90 Gr.:25,07 Pr.:17,82

Kcal: 738,34 H.C.: 87,70 Gr.:22,83 Pr.:37,62



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:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS
COMER:

HORTALIZAS CRUDAS O
LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

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



Jueves 1

PURÉ DE CALABAZA
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 671,13 H.C.: 54,40 Gr.:32,30 Pr.:35,27

Viernes 2

POTAJE DE VERDURAS
FLAMENQUINES DE JAMÓN
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 580,96 H.C.: 81,12 Gr.:15,73 Pr.:27,20

Lunes 5

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

Martes 6

SOPA DE POLLO (3, 7)
ESTOFADO DE TERNERA CON HABICHUELAS (11)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Miércoles 7

POTAJE DE BERROS CON GARBANZOS
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Jueves 8

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

Viernes 9

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA
PAN (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 662,79 H.C.: 100,87 Gr.:20,00 Pr.:14,22

Kcal: 733,50 H.C.: 70,01 Gr.:29,48 Pr.:42,19

Kcal: 710,21 H.C.: 59,07 Gr.:32,61 Pr.:40,02

Kcal: 700,32 H.C.: 99,82 Gr.:16,88 Pr.:26,52

Kcal: 490,45 H.C.: 50,03 Gr.:17,30 Pr.:32,65

Lunes 12

Martes 13

PURÉ DE CALABACÍN
TORTILLA DE GARBANZOS (11)
TOMATE Y LECHUGA
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Miércoles 14

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

Jueves 15

RANCHO CANARIO DE JUDIAS BLANCAS (3, 6, 11)
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Viernes 16

GARBANZAS COMPUESTAS (6)
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)
PAN (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 641,71 H.C.: 102,77 Gr.:11,792 Pr.:22,34

Kcal: 643,14 H.C.: 88,67 Gr.:22,73 Pr.:15,70

Kcal: 692,13 H.C.: 73,46 Gr.:20,47 Pr.:46,79

Kcal: 703,27 H.C.: 98,41 Gr.:14,60 Pr.:36,28

Kcal: 703,27 H.C.: 98,41 Gr.:14,60 Pr.:36,28

Lunes 19

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Martes 20

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

Miércoles 21

POTAJE DE VERDURAS
MACARRONES CON TOMATE (2, 3)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Jueves 22

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

Viernes 23

PURÉ DE ACELGAS CON
GARBANZOS
ALBÓNDIGAS DE PAVO/POLLO
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 622,31 H.C.: 82,66 Gr.:15,60 Pr.:34,38

Kcal: 648,29 H.C.: 102,62 Gr.:13,05 Pr.:19,47

Kcal: 634,71 H.C.: 99,36 Gr.:18,78 Pr.:13,25

Kcal: 666,08 H.C.: 52,91 Gr.:31,45 Pr.:37,75

Kcal: 552,19 H.C.: 70,88 Gr.:9,82 Pr.:41,38

Lunes 26

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
TORTILLA DE GARBANZOS (11)
TOMATE A LA CATALANA
LECHUGA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Martes 27

PURÉ DE BUBANGO
PAELLA DE CARNE
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Miércoles 28

SOPA MINISTRONE (3, 7)
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
ENSALADA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Jueves 29

PURÉ DE CALABAZA
SPAGUETTIS INTEGRALES CON
BOLOÑESA DE POLLO (3, 11)
PAN INTEGRAL (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Viernes 30

LENTEJAS COMPUESTAS CON
ARROZ BLANCO (6)
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 648,36 H.C.: 105,97 Gr.:10,75 Pr.:23,45

Kcal: 709,10 H.C.: 96,05 Gr.:22,52 Pr.:26,45

Kcal: 712,91 H.C.: 78,24 Gr.:19,17 Pr.:51,56

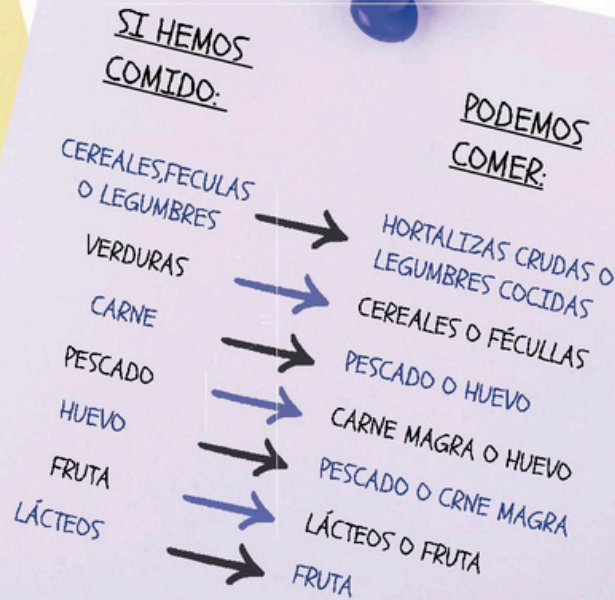
Kcal: 669,14 H.C.: 86,42 Gr.:23,46 Pr.:21,33

Kcal: 656,82 H.C.: 90,41 Gr.:16,70 Pr.:27,76



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.



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