



Echeyde
Educación

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)

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

Kcal: 591,62 H.C.: 59,42 Gr.:22,61 Pr.:36,07

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)

Kcal: 704,23 H.C.: 105,83 Gr.:22,08 Pr.:15,34

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: 795,52 H.C.: 101,36 Gr.:22,76 Pr.:35,27

Kcal: 615,07 H.C.: 60,32 Gr.:23,46 Pr.:39,87

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)

Kcal: 604,075 H.C.: 81,04 Gr.:19,10 Pr.:22,05

Kcal: 684,58 H.C.: 93,63 Gr.:24,81 Pr.:16,82

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

Kcal: 672,92 H.C.: 88,13 Gr.:14,72 Pr.:38,78

Lunes 19

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (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)

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: 771,35 H.C.: 105,86 Gr.:26,74 Pr.:23,12

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

Kcal: 521,84 H.C.: 60,61 Gr.:9,95 Pr.:43,88

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)

Kcal: 610,72 H.C.: 84,24 Gr.:18,07 Pr.:23,16

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: 710,58 H.C.: 91,38 Gr.:25,54 Pr.:22,45

Kcal: 721,67 H.C.: 81,68 Gr.:22,70 Pr.:39,01



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