



MENÚ SEPTIEMBRE

Martes 8

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
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.:11,36

Miércoles 9

PURÉ DE ACELGAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 672,16 H.C.: 89,25 Gr.:18,08 Pr.:33,48

Jueves 10

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
MUSLO DE POLLO DESHUESADO AL HORNO (11)
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 724,63 H.C.: 75,36 Gr.:28,58 Pr.:36,36

Viernes 11

POTAJE DE VERDURAS
PAELLA DE CARNE
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 641,95 H.C.: 82,35 Gr.:21,51 Pr.:28,49

Lunes 14

PURÉ DE CALABACÍN
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 673,62 H.C.: 87,32 Gr.:23,34 Pr.:23,92

Martes 15

SOPA DE POLLO CON FIDEOS DE ARROZ (7)
MERLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
TOMATE A LA CATALANA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 626,22 H.C.: 82,06 Gr.:16,32 Pr.:33,51

Miércoles 16

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

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

Jueves 17

POTAJE DE BERROS
ESTOFADO DE TERNERA (11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 756,50 H.C.: 79,66 Gr.:28,78 Pr.:39,62

Viernes 18

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
CROQUETAS DE JAMÓN S/GLUTEN
ENSALADILLA (2, 5, 11)
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 864,06 H.C.: 100,59 Gr.:37,22 Pr.:26,95

Lunes 21

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

Kcal: 843,93 H.C.: 99,47 Gr.:36,61 Pr.:24,63

Martes 22

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS CON FIDEOS
DE ARROZ (6, 11)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 755,65 H.C.: 65,86 Gr.:34,82 Pr.:39,39

Miércoles 23

POTAJE DE VERDURAS
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (5, 11)
PAPAS ARRUGADAS
MOJO ROJO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 770,02 H.C.: 83,98 Gr.:24,24 Pr.:49,23

Jueves 24

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

Kcal: 664,96 H.C.: 108,64 Gr.:13,18 Pr.:18,09

Viernes 25

PPURÉ DE ZANAHORIA
MACARRONES DE ARROZ CON TOMATE
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 647,34 H.C.: 99,46 Gr.:21,51 Pr.:13,29

Lunes 28

PURÉ DE BUBANGO
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUIADAS (11)
ENSALADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 672,17 H.C.: 87,98 Gr.:19,06 Pr.:33,41

Martes 29

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA ESPAÑOLA (2, 11)
ENSALADA TROPICAL (1)
SALSA DE TOMATE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 772,71 H.C.: 99,60 Gr.:26 Pr.:29,02

Miércoles 30

ARVEJAS COMPUESTAS
PAELLA MIXTA (4, 5, 14)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 647,15 H.C.: 105,37 Gr.:9,80 Pr.:29,52



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