











## MAYO 2017

	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Potaje de verduras 9	Potaje de calabacines	Crema de espinacas	Potaje de calabaza
	Tortilla Española con salsa de tomate 3	Pescado a la andaluza con mojo verde y papas guisadas 4-12	Macarrones a la carbonara 1-7	Paella mixta 4
	Postre lácteo 7	Fruta	Postre lácteo helado 7	Fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de espinacas con judías	Potaje de lentejas	Crema de verduras	Potaje de calabaza	Potaje de acelgas
Papas fritas con huevo salchichas y salsa de tomate 3	Espaguetis con queso y atún 1-4-7	Pechuga de pollo salteada con habichuelas al ajillo	Pescado encebollado con papas arrugadas 4-1	Bistec ruso con ensalada 1-3-6
Fruta	Postre lácteo 7	Fruta	Postre lácteo 7	Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Potaje de verduras	Potaje de espinacas	Sopa de verduras 1-6	Potaje de zanahorias	Potaje de bubangos
Arroz blanco con huevo duro salchichas y salsa de tomate 3	Churros de pescado con ensalada y alioli 1-3-7	Estofado de ternera	Jamoncitos de pollo con panaché de verduras	Croquetas de atún con ensalada 1-3-7-6-4
Fruta	Postre lácteo helado 7	Fruta	Postre lácteo 7	Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de calabaza	Potaje de verduras con judías	Potaje de habichuelas	Crema de bubangos	Potaje de berros
Guisantes compuestos con huevo duro y papas dado 3	Cinta de lomo empanada Con ensalada 1-3-6	Tallarines en salsa con queso 1-7	Paella mixta 1-9	Carne de fiesta con papas arrugadas gofio amasado y mojo 1
Fruta	Postre lácteo 7	Fruta	Postre lácteo 7	Refresco y fruta
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Potaje de lentejas		Potaje de verduras		
Coditos en salsa con atún 1-6		Tortilla a la charcutera con salsa de tomate 3		
Fruta		Fruta		

**Nota: Los números corresponden a los alérgenos que contiene el plato, según leyenda detrás indicada.**

**RECOMENDACIONES PARA LA CENA:** La cena ha de complementar el resto de las tomas 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.

# Servicio de Comedor

- |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
| CONTIENE GLUTEN   | CRUSTÁCEOS  | HUEVOS  | PESCADO   | CAJAHUETES  | FRUTOS CON CÁSCARA  | ALTRAMUCES (CHOCHOS)  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
| FRUTOS CON CÁSCARA  | APIO  | MOSTAZA   | GRAMOS DE SESAMO  | DIÓXIDO DE AZÚCAR Y SUPLEN  | MOUSCOS   | LÁCTEOS   |



TODOS NUESTROS MENÚS PUEDEN CONTENER TRAZAS DE ALERGENICOS, ELABORAMOS MENÚS ESPECÍFICOS PARA CELIACOS, INTOLERANCIA A LA LACTOSA, DIABÉTICOS, ...

CEIPS Echeide III (Centro Concedado)  
 Los Viveros 20 (Buzanada) Arona 38626  
 Tfno: 922-720919 922-720261 Fax: 922-720568  
[www.colgioecheide.com](http://www.colgioecheide.com)  
 e-mail: [secretariae3@colgioecheide.com](mailto:secretariae3@colgioecheide.com)

CEIPS Echeide II (Centro Concedado)  
 Los Angeles (S. Miguel de Geneto)  
 La Laguna 38291  
 Tfno: 922-250064 922-254048  
 Fax: 922-630276  
[www.colgioecheide.com](http://www.colgioecheide.com)  
 e-mail: [secretariae2@colgioecheide.com](mailto:secretariae2@colgioecheide.com)

CEIPS Echeide I (Centro Concedado)  
 La Vica 17 (Ofra) S/C de Tenerife 38010  
 Tfno: 922-648103/198  
 Fax: 922-661508  
[www.colgioecheide.com](http://www.colgioecheide.com)  
 e-mail: [secretariae1@colgioecheide.com](mailto:secretariae1@colgioecheide.com)