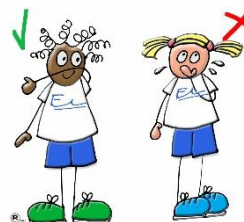


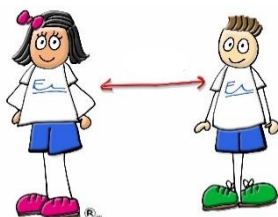
MEDIDAS PREVENTIVAS:



**LAVARSE LAS MANOS AL ENTRAR
Y AL SALIR DEL COMEDOR**



**AL ESTORNUDAR O TOSER NO
OLVIDES TAPARTE LA BOCA O
CUBRIRTE CON EL CODO**



**MANTENERSE A 1,5 METROS DE
DISTANCIA**



NO DES LA MANO PARA SALUDAR



**EVITA TOCARTE LOS OJOS, NARIZ
Y BOCA**



**USAR SIEMPRE LA MASCARILLA Y
SÓLO QUITÁRMELA CUANDO
VAYA A COMER**



**RESPETA TU SITIO ASIGNADO
DURANTE TODO EL CURSO Y NO
TE CAMBIES**



**EL SERVICIO DE COMIDA SE
REALIZARÁ DIRECTAMENTE EN TU
SITIO**

Echeyde S. Coop. de Enseñanza



NOVIEMBRE 2020



Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Puré de acelgas	Potaje de verduras	Rancho canario con fideos de arroz	Puré de calabacín	
Macarrones de arroz con atún y queso rallado (7)	Cinta de lomo al horno con puré de papas	Pescado con ensalada y alioli (3,4)	Muslos de pollo al horno con pisto de verduras	Lentejas compuestas con arroz blanco y huevo duro (3)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Puré de zanahoria	Potaje de judías pinta	Crema de espinacas	Potaje de verduras	Sopa de pollo con fideos de arroz
Tortilla española con jamón y salsa de tomate (3)	Lomos de merluza al horno con ensalada (4)	Calamares a la plancha con ensalada tropical (3,13)	Paella valenciana (2,12)	Albóndigas con papas fritas (3)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Potaje de lentejas	Puré de bubango	Puré de calabaza y zanahoria	Potaje de acelgas	Rancho canario
Arroz tres delicias con salchichas en salsa de tomate	Pechuga de pollo al horno con habichuelas al ajillo	Tallarines de arroz con huevo duro (3)	Abadejo encbollado con papas guisadas (4)	Croquetas de atún con ensalada tropical (4)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Potaje de verduras	Sopa de pescado (4)		Potaje de berros	Puré de espinacas
Lomos de merluza al horno con menestra de verduras (4)	Tortilla a la campesina con salsa de tomate (3)	Garbanzas con arroz blanco	Pollo al horno con ensalada	Macarrones de arroz de carne (7)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lunes 30	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Puré de calabaza				
Arvejas compuestas con huevo duro (3)				
Fruta				

Nota: Los números corresponden a los alérgenos que contiene el plato según el gráfico abajo indicado.

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.



CPEIPS Echeyde I (Centro Concertado)
La Vica 17 (Ofra) S/C de Tenerife 38010
Tfno: 922-648-103/198 Fax: 922-661-508
www.colegioecheyde.com e-mail: secretariae1@colegioecheyde.com

CPEIPS Echeyde II (Centro Concertado)
Los Ángeles (S. Miguel de Geneto) La Laguna 38296
Tfno: 922-250-064 922-254-048 Fax: 922-630-276
www.colegioecheyde.com e-mail: Secretariae2@colegioecheyde.com

CPEIPS Echeyde III (Centro Concertado)
Los Vivitos 20 (Buzanada) Arona 38626
Tfno: 922-720-919 922-720-261 Fax: 922-720-568
www.colegioecheyde.com e-mail: secretariae3@colegioecheyde.com