

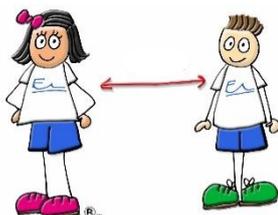
MEDIDAS PREVENTIVAS:



**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 CAMBIAS**



**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 cebollado 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