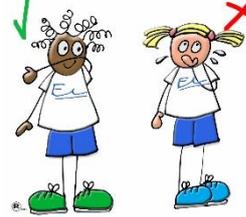


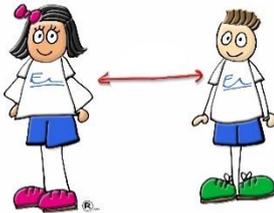
# MEDIDAS PREVENTIVAS:



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



**AL ESTORNUDOAR 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**

# ABRIL 2021



LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabacín	Sopa de ternera (1)	Potaje de judías	Puré de calabaza	Puré de espinacas
Tallarines en salsa con queso (1,7)	Tortilla con jamón y salsa de tomate (3)	Muslo de pollo al horno con panaché	Lomos de merluza con ensalada (4)	Albóndigas con arroz blanco (1,3,7)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Postre lácteo (7) /Fruta
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Potaje de acelgas	Puré de calabaza y zanahoria	Potaje de lentejas	Puré de bubango	Potaje de verduras
Salchichas, papas y huevo con salsa de tomate ((3)	Paella de carne	Abadejo al horno con menestra de verduras (4)	Estofado de ternera	Croquetas de atún con tomate a la catalana (1,3,4,7)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Postre lácteo (7) /Fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	Puré de zanahoria	Sopa de pescado (4)	Puré de espinacas	Potaje de verduras
Lentejas compuestas con arroz blanco y huevo duro (3)	Macarrones a la boloñesa con queso rallado (1,7)	Pechuga de pollo asada con puré de papas (7)	Calamares a la romana con ensalada (1,13)	Cinta de lomo al horno en su jugo con habichuelas al ajillo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Postre lácteo (7)/Fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Puré de espinacas	Rancho canario (1)	Puré de calabacín	Potaje de acelgas	Potaje de lentejas
Tortilla a la campesina con salsa de tomate (3)	Carne fiesta con ensalada	Merluza con encabollado y papa guisada (4)	Arroz 3 delicias con salchichas y huevo (3)	Hamburgpizza de tomate y queso con tomate a la catalana (1,3,7)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Postre lácteo (7)/Fruta
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

**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.



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