

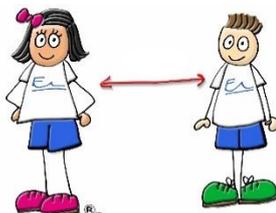
MEDIDAS PREVENTIVAS:



**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
Ordinario**

JUNIO 2021



Lunes	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	Crema de bubango	Sopa de verduras (1)	Puré de calabaza	Puré de berros
	Macarrones con salsa de tomate y queso (1,7)	Muslo de pollo al horno con menestra de verduras	Lomos de merluza asados con ensalada (4)	Estofado de cerdo
	Fruta	Fruta	Fruta	Postre lácteo / Fruta
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Potaje de verduras	Rancho canario (1)	Puré de zanahoria	Crema de espinacas	Puré de bubango
Tortilla a la campesina con salsa de tomate (3)	Croquetas de jamón con tomate a la catalana (1,3,7)	Atún asado con papas arrugadas y mojo (4)	Pollo asado con habichuelas al ajillo	Ropa vieja
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Postre lácteo / Fruta
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Potaje de berros	Puré de calabaza y zanahoria	Potaje de judías pinta	Potaje de verduras	Puré de acelgas
Paella mixta (4)	Estofado de ternera a la jardinera	Churros de pescado con ensalada tropical (1,3,4,7)	Tallarines a la napolitana con queso (1,7)	Bistec ruso con papas fritas (1,3)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Postre lácteo / Fruta
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves	Viernes
	Puré de bubango	Crema de calabaza		
Lentejas compuestas con arroz blanco y huevo duro (3)	Tortilla española con salsa de tomate (3)	Pizza (1,7)		
Fruta	Fruta	Helado		
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.



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