

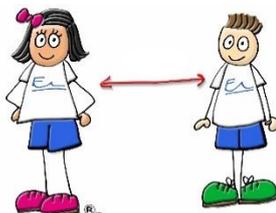
MEDIDAS PREVENTIVAS:



**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

MARZO 2021



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Puré de calabacín	Crema de espinacas	Potaje de verduras	Potaje de lentejas	Puré de calabaza
Tortilla a la campesina (3)	Muslo de pollo al horno con menestra de verduras	Churros de pescado con ensalada (1,3,4)	Macarrones a la boloñesa (1)	Ropa vieja
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Postre lácteo/Fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Potaje de acelgas	Puré de bubango	Rancho canario (1)	Puré de calabaza y zanahoria	Potaje de verduras
Arroz blanco, salchichas y huevo con salsa de tomate (3)	Estofado de ternera con papas guisadas	Croquetas de atún con pisto de verduras (1,3,4,7)	Abadejo al horno con ensalada (4)	Lasaña (1,7)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Postre lácteo/Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Puré de espinacas	Potaje de lentejas	Puré de calabacín	Potaje de berros	Sopa de pollo (1)
Tortilla española con salsa de tomate (3)	Carne fiesta con papas arrugadas y mojo rojo	Calamares a la romana con tomates a la catalana (1,13)	Paella valenciana	Bistec ruso con ensalada (1,3)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Postre lácteo/Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Puré de bubango y calabaza	Crema de zanahoria		Potaje de acelgas	Puré de verduras
Tallarines con atún y queso rallado (1,4,7)	Cinta de lomo con menestra de verduras	Lentejas compuestas con arroz blanco y huevo duro (3)	Ternera a la jardinera	Libritos de jamón y queso con ensaladilla (1,3,4,7)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Postre lácteo/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.

