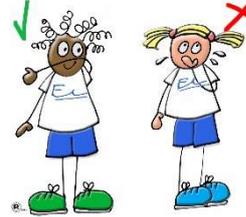


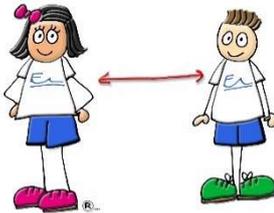
# MEDIDAS PREVENTIVAS:



**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**

# MAYO 2021



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	Puré de calabacín	Potaje de acelgas	Sopa de pollo (1)	Potaje de lentejas
	Tallarines con tomate y queso (1,7)	Merluza al horno con ensalada (4)	Tortilla española con salsa de tomate (3)	Croquetas de jamón con tomate a la catalana (1,3,7)
	Fruta	Fruta	Fruta	Postre lácteo (7) /Fruta
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
	Potaje de espinacas	Puré de verduras	Puré de calabaza y zanahoria	Sopa de verduras
Lentejas compuestas con arroz blanco y huevo duro (3)	Muslo de pollo al horno con menestra	Calamares a la romana con ensalada (1,13)	Estofado de ternera	Libritos de jamón y queso con ensaladilla (1,3,4,7)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Postre lácteo (7) /Fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Potaje de verduras	Puré de espinacas	Rancho canario (1)	Crema de calabacín	Puré de calabaza y zanahoria
Tortilla con jamón y salsa de tomate (3)	Merluza encebollado con papas guisadas (4)	Cinta de lomo al horno en su jugo con menestra de verduras	Pechuga de pollo asada con ensalada	Lasaña de macarrones (1,7)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Postre lácteo (7)/Fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Puré de espinacas	Sopa de ternera (1)	Puré de bubango	Puré de calabaza y zanahoria	Potaje de berros
Huevo, papas y salchichas con salsa de tomate (3)	Abadejo al horno con ensalada (4)	Garbanzas compuestas con arroz blanco	Jamoncito de muslo al horno con menestra de verduras	Carne fiesta con papas arrugadas y mojo rojo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Postre lácteo (7)/Fruta
LUNES 31	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