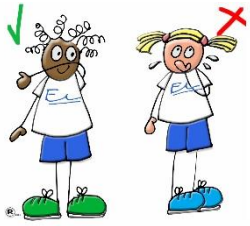
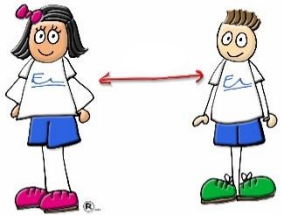
MEDIDAS PREVENTIVAS:

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 CAMBIES

EL SERVICIO DE COMIDA SE REALIZARÁ DIRECTAMENTE EN TU SITIO

Echeyde S. Coop. de Enseñanza

sin huevo

Sin leche

ENERO 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lunes 10	**Martes 11**	**Miércoles 12**	**Jueves 13**	**Viernes 14**
Potaje de verduras	Sopa de pollo (1)	Puré de calabaza y zanahoria	Potaje de acelgas	Potaje de lentejas
Macarrones con salsa de tomate (1)	Ternera a la jardinera	Paella valenciana (2,13)	Lomos de merluza con ensalada (4)	Pechuga de pavo con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta/Postre
Lunes 17	**Martes 18**	**Miércoles 19**	**Jueves 20**	**Viernes 21**
Puré de bubango	Potaje de judías pintas	Potaje de verduras	Rancho canario (1)	Puré de zanahoria
Arroz blanco con salchichas, papas y salsa	Espaguetis a la boloñesa (1)	Churros de pescado con ensalada (4)	Carne fiesta con papas arrugadas y mojo rojo	Croquetas de jamón con tomate a la catalana
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta/Postre
Lunes 24	**Martes 25**	**Miércoles 26**	**Jueves 27**	**Viernes 28**
Potaje de berros	Puré de calabaza	Puré de espinacas		Sopa de pescado (4)
Bondiola de cerdo al horno con ensalada	Muslos de pollo asados con menestra de verduras	Atún al horno en mojo hervido con papas guisadas (4)	Lentejas compuestas con arroz blanco	Rollitos de jamón con ensalada tropical
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta/Postre
Lunes 31	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
Puré de acelgas				
Paella de carne				
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