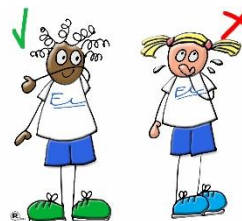


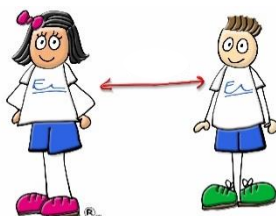
# MEDIDAS PREVENTIVAS:



**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 CAMBIES**



**EL SERVICIO DE COMIDA SE  
REALIZARÁ DIRECTAMENTE EN TU  
SITIO**

**Echeyde S. Coop. de Enseñanza**



# OCTUBRE 2022



Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Puré de bubango	Puré de acelgas	Rancho canario con fideos de arroz	Potaje de verduras	Potaje de berros
Macarrones de arroz con salsa de tomate y queso (7)	Cinta de lomo en su jugo con menestra de verduras	Muslos de pollo al horno con ensalada	Lomos de merluza al horno con papas guisadas y mojo cilantro (4)	Paella valenciana (2,13)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta/Postre
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Potaje de espinacas	Sopa de pescado (4)	Puré de zanahoria	Puré de calabacín y habichuelas	Sopa de pollo con fideos de arroz
Tortilla española con jamón (3)	Estofado de ternera	Churros de pescado con ensalada (4)	Carne fiesta con papas guisadas y mojo rojo	Librito de jamón y queso con tomate a la catalana (7)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta/Postre
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Puré de calabaza	Potaje de judías pinta	Puré de acelgas	Potaje de lentejas	Potaje de verduras
Salchichas, papas y huevo con salsa de tomate (3)	Abadejo al horno con ensalada (4)	Paella mixta	Croquetas de pollo con habichuelas y champiñones	Tallarines de arroz a la boloñesa con queso rallado (7)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta/Postre
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Puré de zanahoria	Potaje de espinacas	Puré de bubango	Potaje de berros	
Tortilla a la campesina con salsa de tomate (3)	Muslos de pollo al horno con menestra de verduras	Merluza empanada con ensalada	Filo en salsa con papas guisadas	Lentejas compuestas con arroz blanco y huevo duro (3)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Lunes 31	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Potaje de verduras				
Estofado de cerdo				

**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](http://www.colegioecheyde.com) e-mail: [secretariae1@colegioecheyde.com](mailto: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](http://www.colegioecheyde.com) e-mail: [Secretariae2@colegioecheyde.com](mailto: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](http://www.colegioecheyde.com) e-mail: [secretariae3@colegioecheyde.com](mailto:secretariae3@colegioecheyde.com)