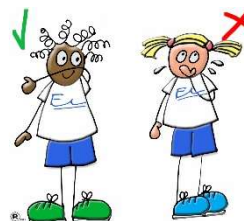


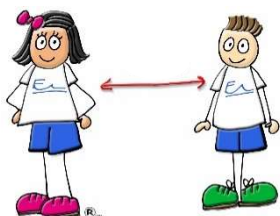
# MEDIDAS PREVENTIVAS:



**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**



# NOVIEMBRE 2022



Lunes	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
		Puré de espinacas	Sopa minestrone (1)	Puré de calabaza
		Macarrones con atún (1,4)	Abadejo al horno con papas guisadas (4)	Hamburguesa con tomate a la catalana
		Fruta	Fruta	Fruta / Postre
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Puré de bubango	Potaje de acelgas	Rancho canario (1)	Puré de zanahoria	Potaje de lentejas
Pechuga de pavo al horno con ensalada	Muslos de pollo al horno con habichuelas al ajillo	Ternera a la jardinera	Lomos de merluza con ensalada (4)	Paella mixta
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta / Postre
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Potaje de verduras	Potaje de berros	Sopa de pollo (1)	Puré de bubango	Puré de calabaza y habichuelas
Tallarines a la napolitana (1)	Cinta de lomo al horno en su jugo con arroz blanco	Abadejo asado con ensalada (4)	Ropa vieja	Soldaditos de pollo con menestra de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta / Postre
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Potaje de espinacas	Potaje de lentejas	Potaje de verduras	Puré de calabacín	Potaje de judías pintas
Lomos de abadejo al horno con papas guisadas y mojo	Paella valenciana (2,13)	Calamares a la romana con ensalada tropical (1,13)	Carne fiesta con papas arrugadas y mojo rojo	Croquetas de pollo con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta / Postre
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves	Viernes
Puré de acelgas	Puré de calabaza y zanahoria	Rancho canario (1)		
Arroz blanco, salchichas y papas con salsa de tomate	Pollo asado con habichuelas al ajillo	Atún a la plancha con ensalada (4)		
Fruta	Fruta	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 Vivos 20 (Buzanada) Arona 38626  
Tfno: 922-720-919 922-720-261 Fax: 922-720-568  
www.colegioecheyde.com e-mail: secretariae3@colegioecheyde.com