

Servicio de Comedor

2019

TODOS NUESTROS MENÚS PUEDEN CONTENER TRAZAS DE ALERGÉNICOS

ELABORAMOS MENÚS ESPECÍFICOS PARA CELIACOS, INTOLERANCIA A LA LACTOSA, DIABÉTICOS...



DICIEMBRE 2019



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de verduras Arvejas compuestas con huevo duro 3 fruta	Potaje de lentejas Muslos de pollo al horno con champiñones al ajillo Postre lácteo	Sopa de pescado Tortilla española con salsa de tomate Fruta	Potaje de berros Merluza al horno con papas guisadas y mojo Postre lácteo	 <p>Día de la Constitución</p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	
 <p>Inmaculada Concepción</p>	Potaje de judías pintas Salchichas en salsa con huevo y papas 3 Postre lácteo	Crema de espinacas Estofado de ternera a la jardinera Fruta	Garbanzas compuestas con arroz blanco	Crema de bubango y judías verdes Calamares a la romana con ensalada tropical 1-13 Fruta
	7	7	7	
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de verduras Tortilla a la charcutera con tomates 3 Fruta	Sopa de pollo Cinta de lomo con salsa de champiñones y menestra de verduras 7 Postre lácteo	Crema de acelgas Macarrones gratinados con atún y queso rallado 1-7 Fruta	Potaje de lentejas Carne fiesta con papas arrugadas, mojo y refresco Postre navideño	



Feliz NAVIDAD

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.



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



API



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFÍTOS



MOLUSCOS



ALTRAMUJES

CPEIPS Echeyde III (Centro Concertado)

Los Vivitos 20 (Buzanada) Arona 38626

Tfn: 922-720-919 922-720-261 Fax: 922-720-568

www.colegioecheyde.com e-mail: secretaria3@colegioecheyde.com

CPEIPS Echeyde I (Centro Concertado)

La Vica 17 (Ofra) S/C de Tenerife 38010

Tfn: 922-648-103/198 Fax: 922-661-508

www.colegioecheyde.com e-mail: secretaria1@colegioecheyde.com

CPEIPS Echeyde II (Centro Concertado)

Los Ángeles (S.Miguel de Geneto) La Laguna 38296

Tfn: 922-250-064 922-254-048 Fax: 922-630-276

www.colegioecheyde.com e-mail: Secretaria2@colegioecheyde.com