

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



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.



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

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