

Servicio de Comedor

2020

TODOS NUESTROS MENÚS PUEDEN CONTENER TRAZAS DE ALERGÉNICOS

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



MARZO 2020



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Potaje de verduras	Potaje de lentejas	Puré de espinacas	Rancho canario	Puré de bubango
Macarrones con tomate y queso rallado	Abadejo al horno con menestra de verduras	Ternera a la jardinera	Soldaditos de pollo con ensalada	Paella valenciana
1-7	4		1	13
Fruta	Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo	Fruta
	7		7	
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza	Potaje de judías blancas	Potaje de acelgas	Lentejas compuestas con arroz blanco y huevo duro	Sopa minestrone
Tortilla española con ensalada	Muslos de pollo al horno con champiñones al ajillo	Lomos de merluza con papas guisadas		1
3		4		Libritos de jamón y queso con tomates a la catalana
Fruta	Postre lácteo	Fruta	3	1-3-7
	7		7	Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Puré de calabacín	Potaje de verduras	Puré de zanahoria	Potaje de garbanzos	Potaje de berros
Salchichas, papas y huevo con salsa de tomate	Fideuá marinera	Pollo fiesta con panache de verduras	Fogonero al horno con ensalada	Lasaña
3	1-4-13		4	1-7
Fruta	Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo	Fruta
	7		7	
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Puré de espinacas	Potaje de lentejas	Sopa de carne	Potaje de judías pintas	Potaje de verduras
Merluza en salsa verde con papa guisada	Cinta de lomo al horno con pisto de verduras	Pollo al horno con ensalada	Tortilla con jamón y salsa de tomate	Albóndigas de atún con arroz blanco
4		1	3	1-3-4
Fruta	Postre lácteo	Fruta	Postre lácteo	Fruta
	7		7	
LUNES 30	MARTES 31			
Potaje de bubango	Puré de calabaza			
Tallarines a la carbonara	Estofado de ternera			
1-7				
Fruta	Postre lácteo			
	7			

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 Echeide I (Centro Concertado)
La Vica 17 (Ofra) S/C de Tenerife 38010
Tfno: 922-648-103/198 Fax: 922-661-508
www.colegioecheide.com e-mail: secretariae1@colegioecheide.com

CPEIPS Echeide II (Centro Concertado)
Los Ángeles (S. Miguel de Geneto) La Laguna 38296
Tfno: 922-250-064 922-254-048 Fax: 922-630-276
www.colegioecheide.com e-mail: Secretariae2@colegioecheide.com

CPEIPS Echeide III (Centro Concertado)
Los Vivitos 20 (Buzanada) Arona 38626
Tfno: 922-720-919 922-720-261 Fax: 922-720-568
www.colegioecheide.com e-mail: secretariae3@colegioecheide.com



MARZO 2020 CELIACOS



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Potaje de verduras	Potaje de lentejas	Puré de espinacas	Rancho canario con fideos de arroz	Puré de bubango
Macarrones de arroz con tomate y queso rallado 7	Abadejo al horno con menestra de verduras 4	Ternera a la jardinera	Soldaditos de pollo con ensalada 1-3-7	Paella valenciana 13
Fruta	Postre lácteo 7	Fruta	Postre lácteo 7	Fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza	Potaje de judías blancas	Potaje de acelgas	Lentejas compuestas con arroz blanco y huevo duro 3	Sopa minestrone con fideos de arroz
Tortilla española con ensalada 3	Muslos de pollo al horno con champiñones al ajillo	Lomos de merluza con papas guisadas 4		Libritos de jamo y queso con pan de celiacos y tomates a la catalana 3-7
Fruta	Postre lácteo 7	Fruta		Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Puré de calabacín	Potaje de verduras	Puré de zanahoria	Potaje de garbanzos	Potaje de berros
Salchichas, papas y huevo con salsa de tomate 3	Paella marinera 4-13	Pollo fiesta con panache de verduras	Fogonero al horno con ensalada 4	Lasaña con pasta de arroz 7
Fruta	Postre lácteo 7	Fruta	Postre lácteo 7	Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Puré de espinacas	Potaje de lentejas	Sopa de carne con fideos de arroz	Potaje de judías pintas	Potaje de verduras
Merluza en salsa verde con papa guisada 4	Cinta de lomo al horno con pisto de verduras	Pollo al horno con ensalada	Tortilla con jamón y salsa de tomate 3	Albóndigas de atún con arroz blanco 4
Fruta	Postre lácteo 7	Fruta	Postre lácteo 7	Fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Potaje de bubango	Puré de calabaza			
Tallarines de arroz a la carbonara 7	Estofado de ternera			
Fruta	Postre lácteo 7			

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



MARZO 2020. OVO-LACTEO



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Potaje de verduras	Potaje de lentejas	Puré de espinacas	Rancho canario 1	Puré de bubango
Macarrones con tomate	Abadejo al horno con menestra de verduras	Ternera a la jardinera	Pechuga de pollo con ensalada	Paella valenciana
1	4			13
Fruta	Postre	Fruta	Postre	Fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza	Potaje de judías blancas	Potaje de acelgas	Lentejas compuestas con arroz blanco	Sopa minestrone 1
Tortilla con harina de garbanzos	Muslos de pollo al horno con champiñones al ajillo	Lomos de merluza con papas guisadas		Pechuga de pavo con tomates a la catalana
Fruta	Postre	Fruta	Postre	Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Puré de calabacín	Potaje de verduras	Puré de zanahoria	Potaje de garbanzos	Potaje de berros
Salchichas, papas y arroz con salsa de tomate	Fideuá marinera	Pollo fiesta con panache de verduras	Fogonero al horno con ensalada	Macarrones boloñesa
	1-4-13		4	1
Fruta	Postre	Fruta	Postre	Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Puré de espinacas	Potaje de lentejas	Sopa de carne 1	Potaje de judías pintas	Potaje de verduras
Merluza en salsa verde con papa guisada	Cinta de lomo al horno con pisto de verduras	Pollo al horno con ensalada	Tortilla con harina de garbanzos, jamón y salsa de tomate	Albóndigas de atún con arroz blanco
4				
Fruta	Postre	Fruta	Postre	Fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Potaje de bubango	Puré de calabaza			
Tallarines al ajillo	Estofado de ternera			
1				
Fruta	Postre			



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

