SERUNION EDUCA

# NOVIEMBRE - CEIP RAFAEL ALTAMIRA

**SIN CERDO**

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) (1, 2, 10, 13)<br>Huevos al horno con tomate y guisantes (4, 11)<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16)<br>Pan (1) Fruta fresca de temporada | **3**<br>Lentejas con arroz integral (1, 11)<br>Boquerones en tempura caseros (1, 5)<br>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16)<br>Pan integral (1) Fruta fresca de temporada | **4**<br>Sopa de verduras (fideos, coliflor, zanahoria, judía, puerro, pimiento) (1, 10, 13, 14, 16)<br>Fajitas con boloñesa vegetal (1, 2, 9, 10, 11, 12)<br>Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16)<br>Pan (1) Yogur natural (2) | **5**<br>Potaje de garbanzos con espinacas (11)<br>Tortilla francesa (4)<br>Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16)<br>Pan integral (1)<br>Fruta fresca de temporada | **6**<br>Crema de verduras mediterráneas con calabaza ecológica<br>Hamburguesa vegetal con chips de boniato (1, 2, 4, 10, 16)<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16)<br>Pan (1) Fruta fresca de temporada |
| **9**<br>Alubias estofadas con verduras (11)<br>Aros de calamar con rebozado casero (1, 4, 6, 16)<br>Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16)<br>Pan (1)<br>Fruta fresca de temporada | **10**<br>Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)<br>Arroz al horno vegetal con garbanzos eco (11)<br>Pan integral (1)<br>Fruta fresca de temporada | **11**<br>Crema de zanahoria (16)<br>Asado de pollo con hierbas provenzales<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16)<br>Pan (1)<br>Yogur natural (2) | **12 DIA DEL ORIGAMI**<br>Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11)<br>Huevos con patatas a lo pobre (4)<br>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16)<br>Pan integral (1) Fruta fresca de temporada | **13**<br>Macarrones integrales con salsa de tomate (1, 10, 13)<br>Limanda asada aromatizada al limón (5)<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16)<br>Pan (1)<br>Fruta fresca de temporada |
| **16 DIA DE LA TOLERANCIA**<br>Hervido valenciano de judías verdes con patata (11)<br>Merluza en salsa de tomate (5)<br>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16)<br>Pan (1) Yogur natural (2) | **17**<br>Ensalada variada con pollo (16)<br>Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16)<br>Pan integral (1)<br>Fruta fresca de temporada | **18**<br>Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11)<br>Tortilla de patata (4)<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16)<br>Pan (1)<br>Fruta fresca de temporada | **19**<br>Crema suave de guisantes y zanahoria (11, 16)<br>Rape a la andaluza casero (1, 5)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16)<br>Pan integral (1) Fruta fresca de temporada | **20**<br>Huevo relleno con tomate y atún (4, 5)<br>Olleta alicantina<br>(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16)<br>Pan (1) Fruta fresca de temporada |
| **23**<br>Arroz a la cubana con huevo (4)<br>Merluza al horno (5)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16)<br>Pan integral (1)<br>Fruta fresca de temporada | **24 DIA MUNDIAL DE LA EVOLUCIÓN**<br>Lentejas con verduras (1, 11)<br>Palometa horneada con zanahoria dado salteada(5)<br>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16)<br>Pan (1) Fruta fresca de temporada | **25**<br>Patatas estofadas con pollo y verduras<br>Tosta con tomate y caballa (1, 5)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16)<br>Yogur natural (2) | **26**<br>Alubias blancas con verduras (11)<br>Tortilla francesa (4)<br>Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16)<br>Pan integral (1)<br>Fruta fresca de temporada | **27 JORNADA**<br>SAFARI<br>*Tormenta tropical (Sopa de fideos)*<br>*El rugido del león (Panini de atún)*<br>*Sumergidos en la selva (Ensalada verde)*<br>*Atardecer en la sabana (Naranja con canela)* |
| **30**<br>*Macarrones integrales con salsa de setas y calabaza* (1, 2, 4, 10, 13)<br>Abadejo en tempura casero (1, 5)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16)<br>Pan (1)<br>Yogur natural (2) | **DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO**<br>ZUCCARONI<br>nutriiab | | **Fruta fresca de temporada (otoño):**<br>manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.<br>*La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.* | **Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d´Elx** |

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*

# la ruta saludable

**Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible**



## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



*Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.*

SERUNION EDUCA

(1) Cereales con gluten y productos derivados (2) Leches y sus derivados (incluida la lactosa) (4) Huevo y productos a base de huevo (5) Pescado y productos a base de pescado (6) Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) (7) Crustáceos y productos a base de crustáceos (8) Cacahuetes y productos a base de cacahuete (9) Frutos de cáscara y productos derivados (10) Soja y productos a base de soja (11) Legumbres y Leguminosas (12) Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo (13) Mostaza y productos derivados (14) Apio y productos derivados (15) Altramuces y productos a base de altramuces (16) Anhídrido sulfuroso y sulfitos (17) Cerdo

# Recomendador de cenas

## Primeros platos

| Si en el cole el primer plato fue... | Para cenar puede ser... |
|---|---|
| Verdura | Pasta/Arroz |
| Pasta/Arroz | Verdura |
| Legumbres | Verdura o Pasta/Arroz |

## Segundos platos

| Si en el cole el segundo plato fue... | Para cenar puede ser... |
|---|---|
| Huevo | carne o Pescado |
| Pescado | Huevo o carne |
| Legumbres | Verdura o Huevo |
| carne | Huevo o Pescado |

Fruta o Lácteo

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celiacos de España · Fundación Vicki Bernadet