SERUNION EDUCA

NOVIEMBRE - CEIP RAFAEL ALTAMIRA

SIN LACTOSA

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

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