SERUNION EDUCA

NOVIEMBRE - CEIP RAFAEL ALTAMIRA

SIN LEGUMBRES (INCLUIDA LA SOJA)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Patatas con espinacas Huevos al horno con salsa de tomate (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	**3** Arroz blanco Boquerones en tempura caseros (1, 5) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	**4** Sopa minestrone (arroz, coliflor, zanahoria, judía, puerro, pimiento) (14, 16, 17) Panini casero de atún (1, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Yogur natural (2)	**5** Patata al vapor con aceite de oliva 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 con chips de boniato (16) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
9 Patatas estofadas con magro (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 con verduras 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 natural (2)	**12 DIA DEL ORIGAMI** Sopa de arroz (14, 16) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	**13** Arroz con tomate Limanda asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
16 DIA DE LA TOLERANCIA Patata al vapor con aceite de oliva Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur natural (2)	**17** Ensalada variada con pollo (16) Arroz marinero (5, 6, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	**18** Sopa de arroz (14, 16) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	**19** Crema de zanahoria 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) Arroz con verduras Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
23 Arroz a la cubana con huevo (4) Lomo plancha (17) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	**24 DIA MUNDIAL DE LA EVOLUCIÓN** Crema de verduras 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 natural (2)	**26** Crema de verduras Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	**27 JORNADA** SAFARI *Tormenta tropical (Sopa de arroz)* *El rugido del león (Panini casero)* *Sumergidos en la selva (Ensalada verde)* *Atardecer en la sabana (Naranja con canela)*
30 *Arroz con setas y calabaza* Abadejo en tempura casero (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Yogur natural (2)	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.*	**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