SERUNION EDUCA

NOVIEMBRE - CEIP RAFAEL ALTAMIRA

SIN PESCADO NI MARISCO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Verdipasta (Espaguetis integrales salteados con espinaca y salsa ligera de cebolla) (1, 2, 10, 13) Huevos a la flamenca (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	**3** Lentejas con arroz integral (1, 11) Lomo a la plancha (17) 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) Fajitas con boloñesa vegetal (1, 2, 9, 10, 11, 12) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Yogur natural (2)	**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 Hamburguesa con chips de boniato (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
9 Alubias estofadas con magro (11, 14, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	**10** Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 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 natural (2)	**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) Lomo a la plancha (17) 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 natural (2)	**17** Ensalada variada con pollo (16) Fideua de verduras (1, 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) Pechuga a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	**20** Huevo duro con salsa de tomate (4) 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) Salchichas frescas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	**24 DIA MUNDIAL DE LA EVOLUCIÓN** Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Pechuga horneada con zanahoria dado salteada Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	**25** Patatas estofadas con pollo y verduras Tosta de queso, tomate y orégano (1, 2) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Yogur natural (2)	**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 (Pizza)* *Sumergidos en la selva (Ensalada verde)* *Atardecer en la sabana (Naranja con canela)*
30 *Macarrones integrales con salsa de setas y calabaza* (1, 2, 4, 10, 13) Pechuga de pollo a la plancha 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