SERUNION EDUCA

NOVIEMBRE - CEIP RAFAEL ALTAMIRA

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 636,2Kcal - Prot:20,3g - Lip:29,7g - HC:66,6g AGS:9,6g - Azúcares:17,3g - Sal:2,0g	**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 595,9Kcal - Prot:26,1g - Lip:18,6g - HC:74,8g AGS:3,1g - Azúcares:15,1g - Sal:2,0g	**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) 521,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:17,1g - HC:66,4g AGS:5,6g - Azúcares:14,5g - Sal:2,5g	**5** Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 615,0Kcal - Prot:28,2g - Lip:22,8g - HC:65,6g AGS:4,4g - Azúcares:15,9g - Sal:1,8g	**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 612,8Kcal - Prot:18,6g - Lip:22,6g - HC:61,1g AGS:7,2g - Azúcares:21,1g - Sal:2,5g
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 600,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:17,4g - HC:68,7g AGS:3,0g - Azúcares:15,6g - Sal:2,2g	**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 544,4Kcal - Prot:17,3g - Lip:9,8g - HC:92,1g AGS:2,2g - Azúcares:15,5g - Sal:1,6g	**11** Crema de zanahoria (16) Asado de pollo con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur natural (2) 511,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:24,8g - HC:42,9g AGS:6,4g - Azúcares:17,1g - Sal:2,1g	**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 587,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:18,7g - HC:72,9g AGS:3,6g - Azúcares:16,1g - Sal:1,7g	**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 528,6Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,3g - HC:70,1g AGS:2,2g - Azúcares:15,0g - Sal:1,6g
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) 513,3Kcal - Prot:29,4g - Lip:23,8g - HC:41,4g AGS:6,5g - Azúcares:12,2g - Sal:2,3g	**17** Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 527,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:12,3g - HC:76,3g AGS:2,3g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g	**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 596,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:22,2g - HC:66,7g AGS:4,4g - Azúcares:16,5g - Sal:1,8g	**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 487,3Kcal - Prot:19,4g - Lip:19,9g - HC:51,2g AGS:2,9g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g	**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 631,4Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,0g - HC:80,2g AGS:3,6g - Azúcares:16,0g - Sal:1,6g
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 691,6Kcal - Prot:22,7g - Lip:28,0g - HC:83,7g AGS:7,1g - Azúcares:14,9g - Sal:2,8g	**24 DIA MUNDIAL DE LA EVOLUCIÓN** Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Palometa horneada con zanahoria dado salteada(5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 472,5Kcal - Prot:19,4g - Lip:20,4g - HC:50,0g AGS:2,9g - Azúcares:16,0g - Sal:1,7g	**25** Patatas estofadas con pollo y verduras Tosta con tomate y caballa (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Yogur natural (2) 530,4Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,9g - HC:59,9g AGS:5,1g - Azúcares:10,4g - Sal:2,6g	**26** Alubias blancas con verduras (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 659,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:30,8g - HC:60,0g AGS:8,2g - Azúcares:15,4g - Sal:2,1g	**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) Abadejo en tempura casero (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Yogur natural (2) 593,0Kcal - Prot:29,1g - Lip:23,3g - HC:62,5g AGS:10,4g - Azúcares:14,6g - Sal:2,1g	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.



03 Sostenibilidad

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



02 Convivencia

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



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 Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet