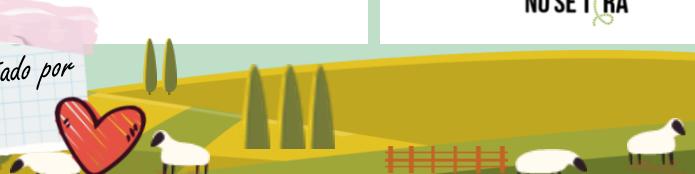


**NOVIEMBRE - CEIP PRÁCTICAS - LA ANEJA**

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|--|---|--|---|---|
| <b>3</b><br>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup><br>Merluza gratinada con alioli suave <sup>(4, 5, 10)</sup><br>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><br>687,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:30,2g - HC:72,5g AGS:4,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g | <b>4</b><br>Patatas estofadas con pollo y verduras<br>Huevo relleno con tomate y atún <sup>(4, 5)</sup><br>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><br>474,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:47,3g AGS:4,2g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g                                 | <b>5</b><br>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup><br>Albóndigas en salsa española con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup><br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup> y Fruta fresca de temporada<br><br>630,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:24,8g - HC:74,6g AGS:9,2g - Azúcares:24,6g - Sal:2,2g   | <b>6</b><br>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup><br>Arroz al horno con garbanzos ECO <sup>(2, 10, 11, 16, 17)</sup><br>Pan integral <sup>(1)</sup> y Fruta fresca de temporada<br><br>635,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:23,4g - HC:77,5g AGS:7,8g - Azúcares:10,0g - Sal:2,2g   | <b>7</b><br>Lentejas a la riojana <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup><br>Tortilla francesa <sup>(4)</sup><br>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup> y Yogur natural <sup>(2)</sup><br><br>681,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:31,2g - HC:64,8g AGS:8,2g - Azúcares:17,3g - Sal:2,2g   |
| <b>10</b><br>Hervido <sup>(16)</sup><br>Abadejo crujiente casero <sup>(1, 4, 5)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><br>479,8Kcal - Prot:25,3g - Lip:16,4g - HC:54,5g AGS:3,3g - Azúcares:15,7g - Sal:1,6g   | <b>11</b><br>Fabada vegetal <sup>(11)</sup><br>Revuelto de huevo y patata con calabacín <sup>(4)</sup><br>Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup><br>Pan integral <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><br>577,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:20,2g - HC:65,1g AGS:4,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g                               | <b>12</b><br>Crema de calabaza asada<br>Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana <sup>(17)</sup><br>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup> y Fruta fresca de temporada<br><br>606,3Kcal - Prot:24,8g - Lip:33,4g - HC:48,5g AGS:10,1g - Azúcares:21,5g - Sal:2,0g   | <b>13</b><br><b>nutribab</b><br>Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) <sup>(1, 2, 4, 5, 10, 13, 14, 16)</sup><br>Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup><br>Ensalada de lechuga, tomate y olivas <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1)</sup> y Fruta fresca de temporada<br><br>781,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:44,3g - HC:66,1g AGS:7,5g - Azúcares:15,2g - Sal:2,3g | <b>14</b><br><br>Sopa de cocido con fideos ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup><br><b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup><br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan (1) y Yogur natural (2)<br><br>592,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:10,3g - HC:95,6g AGS:1,2g - Azúcares:21,8g - Sal:1,6g |
| <b>17</b><br>Lentejas a la jardinera <sup>(1, 11)</sup><br>Croquetas de jamón <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</sup><br>Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><br>604,3Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,6g - HC:84,1g AGS:2,7g - Azúcares:22,8g - Sal:3,2g                  | <b>18</b><br>Guiso de patatas con bacalao <sup>(5, 6, 7, 16)</sup><br>Huevos bella aurora <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)</sup><br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><br>494,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:55,5g AGS:4,5g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g | <b>19</b><br>Ensalada con caballa <sup>(5)</sup><br>Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><br>483,4Kcal - Prot:15,7g - Lip:9,8g - HC:79,7g AGS:1,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,3g   | <b>20</b> <b>DIA DEL NIÑO</b><br>Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup><br>Limanda asada al limón <sup>(5)</sup><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1)</sup> y Fruta fresca de temporada<br><br>596,0Kcal - Prot:32,0g - Lip:21,7g - HC:62,6g AGS:5,2g - Azúcares:10,8g - Sal:2,3g  | <b>21</b><br>Crema de legumbres ECO <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup><br>Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla <sup>(17)</sup><br>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup><br>Pan (1) y Yogur natural (2)<br><br>631,1Kcal - Prot:34,8g - Lip:18,1g - HC:71,7g AGS:4,0g - Azúcares:20,2g - Sal:1,8g   |
| <b>24</b><br>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16)</sup><br>Cabracho horneado con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><br>525,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:11,1g - HC:79,7g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,5g                                     | <b>25</b><br>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup><br>Huevos a la flamenca <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup><br>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><br>656,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,7g - HC:70,4g AGS:5,7g - Azúcares:19,0g - Sal:2,0g         | <b>26</b> <b>DIA DEL OLIVO</b><br>Crema de calabacín y puerro <sup>(16)</sup><br>Hamburguesa con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup><br>Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca <br><br>658,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:27,1g - HC:60,4g AGS:8,4g - Azúcares:21,0g - Sal:2,2g | <b>27</b><br>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup><br>Boquerones en tempura <sup>(1, 5)</sup><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1)</sup> y Fruta fresca de temporada<br><br>602,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:18,1g - HC:77,0g AGS:3,0g - Azúcares:17,1g - Sal:1,9g  | <b>28</b> <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b><br>Spanakorizo <sup>(Arroz con tomate y bacon)</sup> <sup>(10, 17)</sup><br>Souvlaki <sup>(pollo con verduras)</sup><br>Ensalada Horiatiki <sup>(2, 16)</sup><br>Yogur griego con topping de frutos rojos <sup>(2)</sup><br><br>744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,8g - HC:70,6g AGS:12,8g - Azúcares:10,5g - Sal:2,9g  |
| <b>nutribab</b><br><br><br>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.  | <b>FINLANDIA:</b><br><br>Degustación de pan de centeno<br><br>   | <b>Descubriendo la proteína vegetal</b><br><br><br>   | <b>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vacquería del Camp d'Elx</b><br><br><br>  | <b>GRECIA</b><br>  |

# 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.



## 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.

## 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  Pasta/Arroz |

### Segundos platos

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