**CEIP EL BLANQUINAL** 

# **NOVIEMBRE 2024**

# VIERNES 1

VIERNES 8



Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx



4



Macarrones salteados con caballa Tortilla con queso Ensalada de lechuga, maíz v zanahoria Fruta fresca de temporada

715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g -Azúcares:17,5g - Sal:2,2g

### LUNES 11



Arroz tres delicias Bacaladilla crujiente casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas

Fruta fresca de temporada 637,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,9g - HC:83,8g AGS:3,6g Azúcares:16,7g - Sal:2,0g

# LUNES 18



# Tallarines salta-salta

Abadejo al horno con pisto Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas

Yogur/Fruta fresca de temporada

686,0Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,9g - HC:74,7g AGS:10,4g Azúcares:23,7g - Sal:4,5g

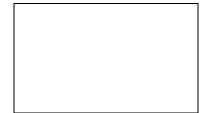
# LUNES 25



Observaciones

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Merluza horneada con zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada

516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g Azúcares:20,5g - Sal:1,5g



### MARTES 5



Crema de verduras mediterráneas Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, atún v tomate Fruta fresca de temporada

429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g -Azúcares:21.7g - Sal:1.6g

### MARTES 12



Habichuelas estofadas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, atún v tomate Fruta fresca de temporada

563,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,4g - HC:60,9g AGS:4,4g -Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

# MARTES 19



Hervido Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada

499,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,3g - HC:51,4g AGS:4,5g -Azúcares:17,3g - Sal:1,8g

### MARTES 26



Lentejas con arroz integral Tortilla de atún Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas

Fruta fresca de temporada 674,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,7g - HC:83,0g AGS:4,4g Azúcares:18,8g - Sal:2,3g



Lentejas a la riojana Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas

Fruta fresca de temporada 845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g -Azúcares:19,7g - Sal:3,9g

# MIÉRCOLES 13



Lomo adobado Ensalada de lechuga, maíz v zanahoria Yogur/Fruta fresca de temporada

429,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,1g - HC:54,5g AGS:3,8g -Azúcares:23,6g - Sal:3,3g

# MIÉRCOLES 20



Ensalada con caballa Arroz al horno Fruta fresca de temporada

533,1Kcal - Prot:17,1g - Lip:19,9g - HC:68,7g AGS:5,1g Azúcares:16,2g - Sal:1,6g

# MIÉRCOLES 27



Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur/Fruta fresca de temporada

553,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,5g - HC:59,4g AGS:5,3g Azúcares:23,0g - Sal:1,9g

## MIÉRCOLES 6

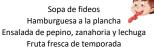


Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra v verduras de proximidad Yogur/Fruta fresca de temporada

598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g -Azúcares:21.7g - Sal:1.5g

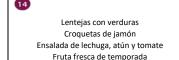
# JUEVES 14





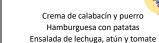
563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g -Azúcares:22,7g - Sal:1,4g

# JUEVES 21



623,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:88,5g AGS:2,7g -Azúcares:24,0g - Sal:3,2g





Fruta fresca de temporada 640,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:8,1g -Azúcares:22,2g - Sal:2,1g

# JUEVES 7









DÍA FESTIVO





Sopa con garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada

526,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:1,9g -Azúcares:18.5g - Sal:1.7g

### VIERNES 15



Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas) Fideua verdura

Fruta fresca de temporada 583,5Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,9g - HC:74,4g AGS:2,1g -Azúcares:19,7g - Sal:1,9g

# VIERNES 22



# VIERNES 29 ماما مام

CUMPLEAÑOS



4 14

Boquerones en tempura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g -Azúcares:17,6g - Sal:1,7g

## Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución







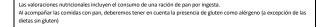














serunion@

# **CrEa tu RutiNa** Saludable En FamiLia





INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



**RECUERDA QUE LA** HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE** TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS **DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD** 



APROVECHA LAS FRUTAS Y **VERDURAS DE TEMPORADA** 



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

# RECOMENDADOR **DE CENAS**





legumbres







# SERVICIO DE ATENCIÓN **NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

verdura

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:













