

**OCTUBRE - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO**
**SIN TOMATE PROCESADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  6 Lentejas a la jardinera (sin tomate procesado) Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	 <b>Aquí empieza nuestro viaje</b>  7 Guiso de patatas con merluza (sin tomate procesado) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	2 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca de temporada
13 Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	14 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	8 <b>DÍA DEL CORREO</b> Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad (sin tomate procesado) Pan Fruta fresca de temporada	9 <b>FESTIVO</b>	10 <b>FESTIVO</b>
20 Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	15 Crema de calabacín y puerro <b>Panini de atún (sin tomate procesado)</b>  Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b> Sopa minestrone Pollo asado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	17 Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
27 Hervido valenciano Filete de magro Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	28 <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  Arroz de pescado y marisco (sin tomate procesado) Pan integral Fruta fresca de temporada	22 Arroz integral con huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b>  Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	23 Alubias estofadas Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b> Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural 
29 Cazuela de garbanzos con calabaza  <b>Croque-monsieur</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	31 <b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma		

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.



## 04 Juego

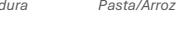
¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



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	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	carne	>		Huevo
				Pescado
	Fruta	>		Lácteo

## OCTUBRE - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO

SIN TOMATE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  6 Lentejas a la jardinera (sin tomate) Nuggets de pollo Ensalada de atún Pan Fruta fresca de temporada	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b>   7 Guiso de patatas con merluza (sin tomate) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	2 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Ensalada de patata (sin tomate) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca de temporada
8 Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 FESTIVO		
13 Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	14 Ensalada de pasta ECO con queso y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	15 Crema de calabacín y puerro  Panini de atún (sin tomate) Ensalada de atún Pan integral Fruta fresca de temporada	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Sopa minestrone Pollo asado Ensalada de maíz Pan integral Yogur natural	17 Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
20 Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	22 Arroz integral con huevo  Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	23 Alubias estofadas Merluza con ajo y perejil Ensalada de olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de atún Pan Yogur natural 
27 Hervido valenciano Filete de magro Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	28 <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  Arroz de pescado y marisco (sin tomate) Pan integral Fruta fresca de temporada	29  Cazuela de garbanzos con calabaza Croque-monsieur Ensalada de atún Pan Fruta fresca de temporada	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada 	31 <b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma 

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.



## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



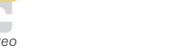
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

## 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

### Segundos platos

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

## OCTUBRE - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO

SIN PROTEÍNA DE VACA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	<b>1</b> Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur de soja	<b>2</b> Sopa de ave con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>3</b> Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca de temporada
<b>6</b> Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<b>7</b> Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>8 DÍA DEL CORREO</b>  Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	<b>9 FESTIVO</b>	<b>10 FESTIVO</b>
<b>13</b> Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>14</b> Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	<b>15</b> Crema de calabacín y puerro <b>Panini de atún sin queso</b>  Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b>  Sopa de verduras Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur de soja	<b>17</b> Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
<b>20</b> Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>21</b> Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>22</b>  <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Arroz integral con tomate y huevo Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<b>23</b> Alubias estofadas merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>24 DÍA DE LA ÓPERA</b>  Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja
<b>27</b> Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja	<b>28</b> <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> Ensalada variada con pollo  Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>29</b>  Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<b>30</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b>  Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma

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.



## 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

## OCTUBRE - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO

SIN PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  6 Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	 <b>Aquí empieza nuestro viaje</b>  7 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	2 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas barbacoa Pan Fruta fresca de temporada
8 Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 FESTIVO		
13 Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	14 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Lomo a la plancha con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	15 Crema de calabacín y puerro  <b>Pizza serunion</b> Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN 23 Alubias estofadas lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	17 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
20 Espaguetis ecológicos a la carbonara Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	22 Arroz integral con tomate y huevo  <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA 30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Lomo con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	25 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural
27 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	28 Ensalada variada con pollo   Arroz de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	29 Cazuela de garbanzos con calabaza  <b>Croque-monsieur</b> Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN 32 Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma	

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.



## 04 Juego

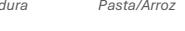
¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



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	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	carne	>		Huevo
				Pescado
	Fruta	>		Lácteo

OCTUBRE - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
SIN LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<h2>Aquí empieza nuestro viaje</h2> 	<p>1</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO Patata y verdura cocida Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>6</p> <p>Patatas estofadas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO</p>  <p>Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO</p>
<p>13</p> <p>Arroz blanco Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y puerro <b>Panini de atún</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p>  <p>Sopa de verduras Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural</p>	<p>17</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Patatas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Arroz integral con tomate y huevo <b>Escalibada triturada con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>23</p> <p>Sopa de fideos Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA</p>  <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural</p>
<p>27</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural</p>	<p>28</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p>  <p>Guiso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>31</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma</p> 

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.



## 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	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	carne	>		Huevo
				Pescado
	Fruta	>		Lácteo

## OCTUBRE - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO

SIN LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  6 Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	 <b>Aquí empieza nuestro viaje</b>  7 Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur de soja	2 Sopa de ave con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca de temporada
8 DÍA DEL CORREO Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	10 FESTIVO Ensalada con atún sin queso Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	11 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Sopa de verduras Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur de soja	12 Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
20 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	22 Arroz integral con tomate y huevo  <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	23 Alubias estofadas merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja
27 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja	28  Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada	29  Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	31 <b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma

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.



## 04 Juego

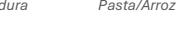
¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



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

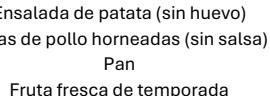
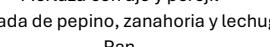
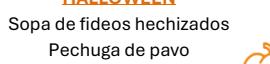
	Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...	
	Verdura	>		Pasta/Arroz
	Pasta/Arroz	>		Verdura
	Legumbres	>		Verdura
				Pasta/Arroz

### Segundos platos

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

## OCTUBRE - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO

SIN HUEVO Y FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  <i>En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo</i>	 <b>Aquí empieza nuestro viaje</b>	 <b>1 DÍA DEL CORREO</b> Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	 <b>2 FESTIVO</b> Sopa de cocido con fideos ECO Cocido garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>3</b> Ensalada de patata (sin huevo) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca de temporada
<b>6</b> Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<b>7</b> Guiso de patatas con merluza Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>8 DÍA DEL CORREO</b> Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	 <b>9 FESTIVO</b>	 <b>10 FESTIVO</b>
<b>13</b> Lentejas con arroz integral Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>14</b> Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	 <b>15</b> Crema de calabacín y puerro <b>Panini de atún</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b> Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	 <b>17</b> Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
<b>20</b> Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>21</b> Lentejas guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>22</b> <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	 <b>23</b> Alubias estofadas Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	 <b>24 DÍA DE LA ÓPERA</b> Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural
<b>27</b> Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	 <b>28</b> Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>29</b> Cazuela de garbanzos con calabaza Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	 <b>30</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma

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.



## 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



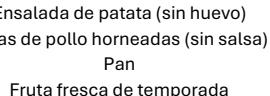
Fruta



Lácteo

## OCTUBRE - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO

SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  <i>En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo</i>	 <b>Aquí empieza nuestro viaje</b>	 <b>1 DÍA DEL CORREO</b> Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	 <b>2 FESTIVO</b> Sopa de cocido con fideos ECO Cocido garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>3 FESTIVO</b> Ensalada de patata (sin huevo) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca de temporada
<b>6</b> Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<b>7</b> Guiso de patatas con merluza Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>8 DÍA DEL CORREO</b> Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	 <b>9 FESTIVO</b>	 <b>10 FESTIVO</b>
<b>13</b> Lentejas con arroz integral Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>14</b> Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	<b>15</b>  <b>Panini de atún</b> Crema de calabacín y puerro Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b> Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	 <b>17</b> Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
<b>20</b> Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>21</b> Lentejas guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>22</b>  <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Arroz integral con tomate Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	 <b>23</b> Alubias estofadas merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	 <b>24 DÍA DE LA ÓPERA</b> Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural
<b>27</b> Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	 <b>28</b> Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>29</b> Cazuela de garbanzos con calabaza Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	 <b>30</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma

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.



## 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



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

## OCTUBRE - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO

### CELIACO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  6 Legumbres (no lenteja) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 <b>Aquí empieza nuestro viaje</b>  7 Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Yogur natural	2 Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos y verdura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
13 Legumbres (no lenteja) con arroz Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	14 Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	8 <b>DÍA DEL CORREO</b>  Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	9 <b>FESTIVO</b>	10 <b>FESTIVO</b>
20 Espaguetis sin gluten con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten integral Fruta fresca de temporada	21 Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	15 Crema de calabacín y puerro Pizza serunion sin gluten Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b>  Sopa minestrone sin gluten Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan sin gluten Yogur natural	17 Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
27 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Yogur natural	28  Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	22  Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de Pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	23 Alubias estofadas Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b>  Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Yogur natural
29 Vichyssoise con picatostes caseros al horno sin gluten Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	30   Sopa de fideos hechizados (pasta sin gluten) Hamburguesa sin gluten terrorífica Plátano fantasma	31 <b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> 		

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.



## 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

## OCTUBRE - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO

SIN FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	<b>1</b> Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	<b>2</b> Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>3</b> Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas barbecue Pan Fruta fresca de temporada
<b>6</b> Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<b>7</b> Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>8 DÍA DEL CORREO</b>  Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	<b>9 FESTIVO</b>	<b>10 FESTIVO</b>
<b>13</b> Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>14</b> Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	<b>15</b>  <b>Pizza serunion</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b>  Sopa minestrone Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	<b>17</b> Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
<b>20</b> Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>21</b> Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>22</b>  <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<b>23</b> Alubias estofadas Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>24 DÍA DE LA ÓPERA</b>  Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural
<b>27</b> Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	<b>28</b>  <b>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)</b> Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>29</b>  <b>Cazuela de garbanzos con calabaza Croque-monsieur</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<b>30</b>  Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b>  Sopa de fideos hechizados Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma

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.



## 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

OCTUBRE - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
SIN COLORANTE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  6 Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<h2>Aquí empieza nuestro viaje</h2>  7 Guiso de patatas con merluza (sin colorante) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	2 Sopa de verduras con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras (sin colorante) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca de temporada
13 Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	14 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	8 DÍA DEL CORREO  Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad (sin colorante) Pan Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 FESTIVO
20 Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	15 Crema de calabacín y puerro <b>Panini de atún</b>  Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Sopa minestrone (sin colorante) Pollo asado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	17 Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
27 Hervido valenciano Filete de magro Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	28 <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco (sin colorante) Pan integral Fruta fresca de temporada	22 Arroz integral con y huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b>  Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	23 Alubias estofadas (sin colorante) Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural 
		29 Cazuela de garbanzos con calabaza <b>Croque-monsieur</b>  Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada 	31 <b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> Sopa de fideos hechizados (sin colorante) Hamburguesa terrorífica Plátano fantasma 

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.



## 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

## OCTUBRE - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO

SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	<b>1</b> Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	<b>2</b> Sopa de ave con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>3</b> Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas barbacoa Pan Fruta fresca de temporada
<b>6</b> Lentejas a la jardinera Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<b>7</b> Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>8 DÍA DEL CORREO</b>  Ensalada con atún Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	<b>9</b> <b>FESTIVO</b>	<b>10</b> <b>FESTIVO</b>
<b>13</b> Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>14</b> Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	<b>15</b> Crema de calabacín y puerro <b>Pizza serunion (sin cerdo)</b>  Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b> Sopa de verduras Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	<b>17</b> Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
<b>20</b> Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>21</b> Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>22</b> Arroz integral con tomate y huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b>  Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<b>23</b> Alubias estofadas Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>24 DÍA DE LA ÓPERA</b>  Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural
<b>27</b> Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	<b>28</b> <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>29</b>  Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<b>30</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b>  Sopa de fideos hechizados Hamburguesa vegetal terrorífica Plátano fantasma

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.



## 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	>  Huevo
 Legumbres	>  Verdura
 carne	>  Huevo
	○  Pescado
	○  Fruta
	○  Lácteo

## OCTUBRE - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO

SIN CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	1 Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	2 Sopa de verduras con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Tortilla francesa Fruta fresca de temporada Pan
6 Lentejas a la jardinera Croquetas de espinaca Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	7 Guiso de patatas con merluza Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	8 DÍA DEL CORREO  Ensalada con atún Arroz con verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	14 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	15 Crema de calabacín y puerro  <b>Pizza serunion (sin carne)</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN  Sopa de verduras Pescado en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	17 Potaje de garbanzos con espinacas Merluza con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
20 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	22  <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	23 Alubias estofadas Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA  Crema de zanahoria Rustidera de pescado Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural
27 Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	28  <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> Ensalada variada con queso  Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada	29  Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN  Sopa de fideos hechizados Hamburguesa vegetal terrorífica Plátano fantasma

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.



## 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	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	carne	>		Huevo
				Pescado
	Fruta	>		Lácteo

OCTUBRE - CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
OVOLACTOVEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  6 Lentejas a la jardinera Croquetas de espinaca Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<h2>Aquí empieza nuestro viaje</h2>  7 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga integral Pan Fruta fresca de temporada	1 Crema de calabaza asada Tomate relleno de arroz y champiñones Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	2 Sopa de verduras con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Tortilla francesa Pan Fruta fresca de temporada
13 Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	14 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Guisantes con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	8 <b>DÍA DEL CORREO</b> Ensalada variada con espárragos y frutos secos Arroz con verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	9 <b>FESTIVO</b>	10 <b>FESTIVO</b>
20 Espaguetis ecológicos con tomate Pisto de verduras con soja texturizada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga integral Pan Fruta fresca de temporada	15 Crema de calabacín y puerro <b>Pizza serunion (ovolactovegetariana)</b> Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	16 <b>DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</b> Sopa de verduras Arroz con champiñones Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	17 Potaje de garbanzos con espinacas Samfaina Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
27 Hervido valenciano Champiñones salteados con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	28 Ensalada variada con queso Arroz de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	22 Arroz integral con tomate y huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	23 Alubias estofadas Aros de cebolla Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	24 <b>DÍA DE LA ÓPERA</b> Crema de zanahoria Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural 
29 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Guisantes con dados de zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	31 <b>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</b> Sopa de fideos hechizados Hamburguesa vegetal terrorífica Plátano fantasma		

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LA COMIDA  
NO SE TIRA



# 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

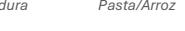
¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



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	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	carne	>		Huevo
				Pescado
	Fruta	>		Lácteo