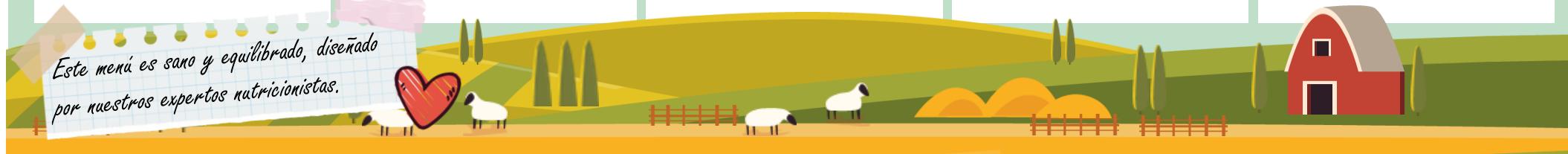


ENERO - CEIP CERVANTES
SIN LINO NI SEMILLAS DORADAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	 LA COMIDA NO SE TIRA	Comprobar etiquetado exento de semillas	1	2
5	6	7	8	9 DÍA DE LA GENTE PECULAR
Arroz con tomate y huevo  Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Macarrones con tomate y queso Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Huevos a la flamenca Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan  Fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16 DÍA DE LA CROQUETA
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur o leche natural	Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur o leche natural	Espaguetis integrales a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Alubias con taquitos de rape Croquetas Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
19	20	21 DÍA DEL ABRAZO	22	23
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos rotos Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 DÍA DE LA PAZ
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con verduras Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur o leche natural	Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan  Fruta fresca de temporada

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