

NOVIEMBRE - CEIP LA CALA

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

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

Fruta	>	Lácteo
-------	---	--------