

OCTUBRE - CEIP MARIANO BENLIURE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>Descubriendo la proteína vegetal</p>	<h2>Aquí empieza nuestro viaje</h2> 	<p>1</p> <p>Sopa de cocido con fideos ECO ^(1, 10, 13) Cocido completo ^(2, 9, 10, 11, 14, 16)</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>617,0Kcal - Prot:26,0g - Lip:11,4g - HC:93,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,9g - Sal:1,5g</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>590,6Kcal - Prot:25,2g - Lip:33,9g - HC:43,5g AGS:10,4g - Azúcares:16,9g - Sal:2,0g</p>	<p>3</p> <p>Ensalada campera ^(patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) ^(4, 16) Alitas de pollo horneadas barbacoa ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>449,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:16,3g - HC:50,5g AGS:3,7g - Azúcares:15,7g - Sal:1,5g</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera ^(1, 11) Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>604,3Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,6g - HC:84,1g AGS:2,7g - Azúcares:22,8g - Sal:3,2g</p>	<p>7</p> <p>Guiso de patatas con bacalao ^(5, 6, 7, 16) Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>494,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:55,5g AGS:4,5g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g</p>	<p>8 DÍA DEL CORREO</p>  <p>Ensalada con caballa ⁽⁵⁾ Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>483,4Kcal - Prot:15,7g - Lip:9,8g - HC:79,7g AGS:1,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,3g</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>13</p> <p>Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16) Pescado horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>525,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:11,1g - HC:79,7g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,5g</p>	<p>14</p> <p>Sopa minestrone ^(1, 10, 13, 14) Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>530,9Kcal - Prot:34,0g - Lip:21,0g - HC:48,5g AGS:6,0g - Azúcares:11,9g - Sal:2,0g</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Bacaladilla en tempura ^(1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>608,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:18,0g - HC:79,7g AGS:3,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,9g</p>	<p>16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN</p>  <p>Crema de calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾ Pizza serunion ^(1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>505,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:15,6g - HC:69,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,2g</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Huevos a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>658,7Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,5g - HC:72,6g AGS:5,7g - Azúcares:19,0g - Sal:2,0g</p>
<p>20</p> <p>Arroz integral con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Hummus de garbanzos con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>720,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:21,8g - HC:99,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g</p>	<p>21</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>531,8Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,6g - HC:63,3g AGS:2,6g - Azúcares:16,4g - Sal:2,1g</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>490,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:21,2g - HC:43,5g AGS:5,8g - Azúcares:17,8g - Sal:1,9g</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis ecológicos a la carbonara ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>622,4Kcal - Prot:30,1g - Lip:22,2g - HC:71,4g AGS:8,5g - Azúcares:19,3g - Sal:4,2g</p>	<p>24 DÍA DE LA ÓPERA</p>  <p>Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Huevos rotos ^(1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>582,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,2g - HC:73,1g AGS:3,4g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g</p>
<p>27</p> <p>Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>472,0Kcal - Prot:26,9g - Lip:19,1g - HC:44,5g AGS:5,5g - Azúcares:13,7g - Sal:2,1g</p>	<p>28</p> <p>Ensalada César ^(lechuga, pollo, queso y salsa cesar) ^(1, 2, 4, 10, 16) LA COMIDA NO SE TIRA Arroz de pescado y marisco ^(5, 6, 7, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>562,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,1g - HC:73,3g AGS:5,7g - Azúcares:15,3g - Sal:1,6g</p>	<p>29</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ^(1, 11) Croque-monsieur ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>649,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,5g - HC:84,2g AGS:2,6g - Azúcares:21,5g - Sal:2,4g</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno ⁽¹⁾ Rape a la andaluza ^(1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>465,1Kcal - Prot:19,3g - Lip:14,2g - HC:59,6g AGS:2,1g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g</p>	<p>31 MENU ESPECIAL HALLOWEEN</p>  <p>Sopa de fideos hechizados ^(1, 10, 13, 14) Hamburguesa terrorífica ^(1, 2, 4, 10, 12, 16) Plátano fantasma</p> <p>735,1Kcal - Prot:31,6g - Lip:25,8g - HC:72,6g AGS:10,5g - Azúcares:22,0g - Sal:3,0g</p>

Este menú es sano y equilibrado,
nuestros expertos nutricionistas.

OCTUBRE - CEIP MARIANO BENLIURE

BAJA CARGA GLUCÉMICA HALAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	Aquí empieza nuestro viaje 	1 Sopa de veruras (sin pasta) Cocido de garbanzos con verdura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	2 Crema de verduras (sin patata) Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural	3 Ensalada variada con huevo (sin patata) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Fruta fresca de temporada
6 Lentejas a la jardinera Pescado asado Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	7 Guiso de verduras con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	8 DÍA DEL CORREO  Ensalada con caballa Pollo al horno con verduras de proximidad Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada variada con queso, tomate y maíz Pescado horneado con daditos de zanahoria Fruta fresca de temporada	14 Sopa de verduras (sin pasta) Pollo asado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur natural	15 Lentejas con arroz integral Bacaladilla horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN   Crema de calabacín y puerro (sin patata) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	17 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
 Pisto de verduras con huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan integral Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Anillas de calamar encebollado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	22 Crema de zanahoria (sin patata) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural	23 Hervido (sin patata) Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA  Alubias a la marinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada
27 Hervido valenciano (sin patata) Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur natural	28 Ensalada variada con pollo  Pechuga de pollo a la plancha Fruta fresca de temporada	29 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa  Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	30  Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada	31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN  Sopa de verduras (sin pasta) Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma
 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

OCTUBRE - CEIP MARIANO BENLIURE

CELIACO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	Aquí empieza nuestro viaje 	1 Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos con verdura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	2 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Yogur natural	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
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	7 Guiso de patatas con bacalao Huevos bella aurora sin gluten (maicena) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	8 DÍA DEL CORREO  Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz Pescado horneado con daditos de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	14 Sopa minestrone sin gluten Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan sin gluten Yogur natural	15 Legumbres (no lenteja) con arroz Bacaladilla en tempura sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN  Crema de calabacín y puerro Pizza serunion sin gluten Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	17 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos (sin comino) con tosta de Pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	21 Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros sin gluten (maicena) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	22 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Yogur natural	23 Espaguetis sin gluten con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA  Alubias a la marinera Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas 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	29  Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno sin gluten  Rape a la andaluza sin gluten (mai) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados (pasta sin gluten) Hamburguesa sin gluten terrorífica Plátano fantasma

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



OCTUBRE - CEIP MARIANO BENLIURE

INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA, SORBITOL Y LACTOSA

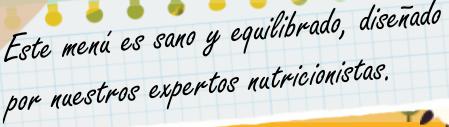
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Evitar legumbres, guisantes, soja, maíz, tomate, pepinillos, col lombarda. No pan integral. No bollería industrial y procesados con fructosa/sorbitol. No zumos, refrescos, miel, chucherías, kétchup, tomate frito.	Aquí empieza nuestro viaje 	1 Sopa de ave con fideos ECO Pollo con patata y verdura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida	2 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur sin lactosa	3 Ensalada de patata y huevo (No tomate) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Pan Fruta fresca permitida
6 Sopa de fideos Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún Pan Fruta fresca permitida	7 Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida	8 DÍA DEL CORREO Ensalada con caballa (sin tomate) Arroz con pollo y verduras permitidas Pan Fruta fresca permitida	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada de pasta ECO (Sin tomate) Pescado horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca permitida	14 Sopa de verduras Pollo en salsa Ensalada de maíz y lechuga Pan Yogur de soja	15 Arroz blanco Bacaladilla en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Tosta de atún sin queso (Sin tomate) Ensalada Pan Fruta fresca permitida	17 Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida
20 Arroz integral con tomate y huevo Escalivada triturada con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida	21 Patatas guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida	22 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún Pan Yogur de soja	23 Espaguetis ecológicos en blanco Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	24 DÍA DE LA ÓPERA Sopa de fideos Huevos rotos Ensalada de lechuga y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida
27 Hervido de verduras permitidas Magro plancha/Horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja	28 LA COMIDA NO SE TIRA Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco Pan Fruta fresca permitida	29 Guiso de verduras permitidas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún Pan Fruta fresca permitida	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza Ensalada de lechuga y remolacha Pan Fruta fresca permitida	31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo terrorífica Plátano fantasma

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



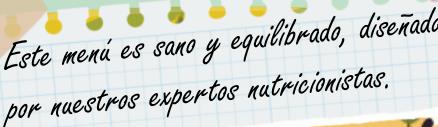
OCTUBRE - CEIP MARIANO BENLIURE

MENÚ DBT 5R

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	Aquí empieza nuestro viaje 	1 Sopa de verduras (sin pasta) Cocido (garbanzos con pollo y verduras) (60gr de legumbre cruda 3R) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	2 Crema de verduras (patata 150 gr 3R) Chuleta de aguja de cerdo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan 30gr (1,5R) Yogur natural (0,5R)	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) (patata 150gr 3R) Alitas de pollo horneadas (sin salsa) Fruta fresca de temporada (2R)
6 Lentejas a la jardinera (60gr de legumbre cruda 3R) Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada (2R)	7 Guiso de patatas con bacalao (patata 150gr 3R) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	8 DÍA DEL CORREO  Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad (45gr de arroz crudo 3R) Fruta fresca de temporada (2R)	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz (45gr de pasta cruda 3R) Pescado horneado con daditos de zanahoria Fruta fresca de temporada (2R)	14 Sopa minestrone (22,5gr de pasta cruda 1,5R) Pollo con patata (patata 150gr 3R) Ensalada de maíz, tomate y lechuga Yogur natural (0,5R)	15 Lentejas con arroz integral (40 gr de legumbre y 15gr de arroz crudo 3R) Bacaladilla horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada (2R)	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN  Crema de calabacín y puerro Tosta con tomate y queso (pan 60gr 3R) Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada (2R)	17 Potaje de garbanzos con espinacas (60gr de legumbre cruda 3R) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)
20  Arroz integral con tomate y huevo (45gr de arroz crudo 3R) Lomo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada (2R)	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada (60gr de legumbre cruda 3R) Anillas de calamar encebollado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	22 Crema de zanahoria (patata 150gr 3R) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan (30gr 1,5R) Yogur natural (0,5R)	23 Espaguetis ecológicos con tomate (45gr de pasta cruda 3R) Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada (2R)	24 DÍA DE LA ÓPERA  Alubias a la marinera (60 gr de legumbre cruda 3R) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada (2R)
27 Hervido valenciano (patata 150gr 3R) Magro plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan 30gr (1,5R) Yogur natural (0,5R)	28 Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco (45gr de arroz crudo 3R) Fruta fresca de temporada (2R)	29  Cazuela de garbanzos con calabaza (60gr de legumbre cruda 3R) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada (2R)	30  Crema de verduras (100gr de patata picatostes caseros al horno (20gr de pan 1 Rape horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada (2R)	MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN  Sopa de fideos hechizados (15 gr de pasta cruda 1R) Pechuga de pavo terrorífica Pan 40gr (2R)
				

OCTUBRE - CEIP MARIANO BENLIURE

SIN CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	Aquí empieza nuestro viaje 	1 Sopa de verduras con fideos ECO Cocido de garbanzos con verdura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2 Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Tortilla francesa Pan Fruta fresca de temporada
6 Lentejas a la jardinera Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	7 Guiso de patatas con bacalao Huevos bella aurora Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	8 DÍA DEL CORREO  Ensalada con caballa ...oz con verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Pescado horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	14 Sopa de verduras Merluza en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	15 Lentejas con arroz integral Bacaladilla en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN  Pizza serunion (sin carne) Crema de calabacín y puerro Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	22 Crema de zanahoria Rustidura de pescado Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	23 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA  Alubias a la marinera Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
27 Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	28 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 Rape a la andaluza 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
				

OCTUBRE - CEIP MARIANO BENLIURE

SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal 6 Lentejas a la jardinera Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	 Aquí empieza nuestro viaje 7 Guiso de patatas con bacalao Huevos bella aurora Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	1 Sopa de ave con fideos ECO Cocido de garbanzos con verdura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	2 Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas barbacoa Pan Fruta fresca de temporada
13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Pescado horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	14 Sopa de verduras Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Yogur natural	8 DÍA DEL CORREO  Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 FESTIVO
20  Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	15 Lentejas con arroz integral Bacaladilla en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN  Pizza serunion (sin cerdo) Crema de calabacín y puerro Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
27 Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	28 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar)  LA COMIDA NO SE TIRA Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada	22 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	23 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA  Alubias a la marinera Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
29  Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	30  FELIZ CUMPLEAÑOS Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza 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.

OCTUBRE - CEIP MARIANO BENLIURE

SIN LECHE Y DERIVADOS

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

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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...
	> 
	> 
	> 
Legumbres	Pasta/Arroz
	Verdura
	Pasta/Arroz

Segundos platos

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