

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza gratinada con alioli suave <sup>(4, 5, 10)</sup> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  687,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:30,2g - HC:72,5g AGS:4,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g	<b>4</b> Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún <sup>(4, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  474,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:47,3g AGS:4,2g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g	<b>5</b> Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> Arroz al horno con garbanzos ECO <sup>(2, 10, 11, 16, 17)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> y Yogur natural <sup>(2)</sup>  635,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:23,4g - HC:77,5g AGS:7,8g - Azúcares:10,0g - Sal:2,2g	<b>6</b> Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup> Albóndigas en salsa española con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> 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	<b>7</b> Lentejas a la riojana <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Huevos revueltos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> 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
<b>10</b> Ensalada campera <sup>(patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas)</sup> <sup>(4, 16)</sup> Abadejo crujiente casero <sup>(1, 4, 5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  479,8Kcal - Prot:25,3g - Lip:16,4g - HC:54,5g AGS:3,3g - Azúcares:15,7g - Sal:1,6g	<b>11</b> Fabada vegetal <sup>(11)</sup> Revuelto de huevo y patata con calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  577,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:20,2g - HC:65,1g AGS:4,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g	<b>12</b>  Sopa de cocido con fideos ECO <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> 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	<b>13</b>  <b>Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa)</b> <sup>(1, 2, 4, 5, 10, 13, 14, 16)</sup> Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> 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	<b>14</b> Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> y Yogur natural <sup>(2)</sup>  606,3Kcal - Prot:24,8g - Lip:33,4g - HC:48,5g AGS:10,1g - Azúcares:21,5g - Sal:2,0g
<b>17</b> Lentejas a la jardinera <sup>(1, 11)</sup> Croquetas de jamón <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  604,3Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,6g - HC:84,1g AGS:2,7g - Azúcares:22,8g - Sal:3,2g	<b>18</b> Guiso de patatas con bacalao <sup>(5, 6, 7, 16)</sup> Huevos bella aurora <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  494,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:55,5g AGS:4,5g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g	<b>19</b> Ensalada con caballa <sup>(5)</sup> Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  483,4Kcal - Prot:15,7g - Lip:9,8g - HC:79,7g AGS:1,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,3g	<b>20 DIA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate y huevo <sup>(1, 4, 10, 13)</sup> Merluza asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Y Yogur natural <sup>(2)</sup>   596,0Kcal - Prot:32,0g - Lip:21,7g - HC:62,6g AGS:5,2g - Azúcares:10,8g - Sal:2,3g	<b>21</b> Crema de legumbres ECO <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  631,1Kcal - Prot:34,8g - Lip:31,1g - HC:71,7g AGS:4,0g - Azúcares:20,2g - Sal:1,8g
<b>24</b> Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16)</sup> Cabracho horneado con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  525,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:11,1g - HC:79,7g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,5g	<b>25</b> Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup> Huevos a la flamenca <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  656,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,7g - HC:70,4g AGS:5,7g - Azúcares:19,0g - Sal:2,0g	<b>26 DIA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro <sup>(16)</sup> Hamburguesa con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca   658,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:27,1g - HC:60,4g AGS:8,4g - Azúcares:21,0g - Sal:2,2g	<b>27</b> Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Limanda en tempura <sup>(1, 5)</sup> Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> 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	<b>28</b>  <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Spanakorizo <sup>(Arroz con tomate y bacon)</sup> <sup>(10, 17)</sup> Souvlaki <sup>(pollo con verduras)</sup> Ensalada Horiatiki <sup>(2, 16)</sup> Yogur griego con topping de frutos rojos <sup>(2)</sup>  744,1Kcal - Prot:35,7g - Lip:34,8g - HC:70,6g AGS:12,8g - Azúcares:10,5g - Sal:2,9g
   Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.	<b>FINLANDIA:</b>  Degustación de pan de centeno 	 Descubriendo la proteína vegetal <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> 	 Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, <b>La Vaquería del Camp d'Elx</b> 	 <b>GRECIA</b>

NOVIEMBRE - CEIP MARIANO BENLLIURE  
BAJA CARGA GLUCÉMICA HALAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Pisto de verduras Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	4 Estofado de pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	5 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz integral con verduras Yogur natural	6 Crema de guisantes y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	7 Lentejas con verduras Huevos revueltos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada
10 Ensalada variada con espárragos Pescado al horno Fruta fresca de temporada	11 Fabada vegetal Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	12 Sopa de verduras (sin pasta) <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	13 <b>nutrilab</b> Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Fruta fresca de temporada	14 Crema de calabaza asada (sin patata) Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural
17 Lentejas a la jardinera Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	18 Guiso de verduras con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	19 Ensalada con caballa Arroz integral con pollo y verduras de proximidad Fruta fresca de temporada	20 <b>DIA DEL NIÑO</b> Pisto de verduras con huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Yogur natural	21 Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Estofado de ave con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada
24 Queso en lonchas Cabracho horneado con daditos de zanahoria Fruta fresca de temporada	25 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada	26 <b>DIA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro (sin patata) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca	27 Lentejas con arroz integral Limanda asada Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	28 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Spanakorizo (Arroz integral con tomate) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur natural con topping de frutos rojos
  <p>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</p>				
 <p>nutrilab</p> <p>Descubriendo la proteína vegetal</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p> <p>LA VAQUERIA DEL CAMP D'ELX</p> <p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p> <p>GRECIA</p>				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	5 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos ECO Pan sin gluten y Yogur natural	6 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas sin gluten con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	7 Legumbres (no lenteja) con verduras Huevos revueltos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada
10 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Abadejo crujiente casero sin gluten (maicena) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	11 Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	12 Sopa de fideos sin gluten Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	13 nutriLab Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	14 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten y Yogur natural
17 Legumbres (no lenteja) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	18 Guiso de patatas con bacalao Huevos bella aurora sin gluten (maicena) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	19 Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	20 DIA DEL NIÑO Macarrones sin gluten con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten Y Yogur natural	21 Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
24 Ensalada de pasta sin gluten con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	25 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	26 DIA DEL OLIVO Crema de calabacín y puerro Hamburguesa sin gluten con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca	27 nutriLab Legumbres (no lenteja) con arroz Limanda en tempura sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada	28 FIESTA EN EL OLIMPO Spanakorizo (Arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
  <p>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</p>		 <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p>	 <p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, La Vaquería del Camp d'Elx</p>	

NOVIEMBRE - CEIP MARIANO BENLLIURE  
INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA SEVERA, SORBITOL Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Macarrones integrales en blanco Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	4 Patatas estofadas con pollo y verduras permitidas Tortilla de atún Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	5 Ensalada de vegetales permitidos Arroz con verduras permitidas Pan y Fruta fresca permitida	6 Crema de verduras permitidas Lomo con patatas Ensalada de vegetales permitidos Pan y Fruta fresca permitida	7 Patatas estofadas con verduras permitidas Huevos revueltos Ensalada de vegetales permitidos Pan y Fruta fresca permitida
10 Ensalada de patata y verduras permitidas Abadejo crujiente casero Pan Fruta fresca permitida	11 Puré de verduras permitidas Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	12 Sopa de fideos ECO Pollo con verduras permitidas Ensalada de vegetales permitidos Pan y Fruta fresca permitida	13 nutriLab Hot Poke (arroz con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de vegetales permitidos Pan y Fruta fresca permitida	14 Crema de verduras permitidas Chuleta de aguja de cerdo Ensalada de vegetales permitidos Pan y Fruta fresca permitida
17 Patatas al vapor con aceite de oliva Filete de aguja en su jugo Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	18 Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	19 Ensalada de vegetales permitidos con caballa Arroz con pollo y verduras de permitidas Pan Fruta fresca permitida	20 DIA DEL NIÑO Macarrones con huevo Merluza asada al limón Ensalada de vegetales permitidos Pan Y Fruta fresca permitida	21 Crema de verdura permitida Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida
24 Ensalada de pasta ECO con verduras permitidas Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca permitida	25 Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	26 DIA DEL OLIVO Crema de verduras permitidas Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca	27 Sopa de fideos Limanda en tempura Ensalada de vegetales permitidos Pan y Fruta fresca permitida	28 FIESTA EN EL OLIMPO Spanakorizo (Arroz blanco) Souvlaki (pollo con verduras permitidas) Ensalada de vegetales permitidos (sin queso) Fruta fresca permitida
<b>nutriLab</b> 	<b>FINLANDIA:</b> Degustación de pan de centeno 	 Descubriendo la proteína vegetal <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	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. No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque.	 <b>GRECIA</b>
<p>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</p>				

NOVIEMBRE - CEIP MARIANO BENLLIURE  
MENÚ DBT 5R

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Macarrones integrales a la napolitana (45gr de pasta cruda 3R) Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada (2R)	4 Patatas estofadas con pollo y verduras (patata 150gr 3R) Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada (2R)	5 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras (45gr de pasta cruda 3R) Pan 30gr (1,5R) Yogur natural (0,5R)	6 Crema de guisantes y zanahoria (40gr de legumbre cruda 2R) Lomo con patatas (50gr de patata 1R) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	7 Lentejas con verduras (60gr de legumbre cruda 3R) Huevos revueltos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada (2R)
10 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) (150gr de patata 3R) Pescado asado Fruta fresca de temporada (2R)	11 Fabada vegetal (40gr de legumbre cruda 2R) Revuelto de huevo y patata con calabacín (patata 50gr 1R) Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada (2R)	12 Sopa de verduras (sin pasta) <b>Cocido de garbanzos con verduras (60gr de legumbre cruda 3R)</b> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	13 <b>nutrilab</b> Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) (45gr de arroz crudo 3R) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Fruta fresca de temporada (2R)	14 Crema de verduras (patata 150gr 3R) Chuleta de aguja de cerdo Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan 30gr (1,5R) y Yogur natural (0,5R)
17 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)	18 Guiso de patatas con bacalao (patata 150gr 3R) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	19 Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad (45gr de arroz crudo 3R) Fruta fresca de temporada (2R)	20 <b>DIA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate y huevo (45gr de pasta cruda 3R) Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan (30gr 1,5R) Yogur natural (0,5R)	21 Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura (60gr de legumbre cruda 3R) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada (2R)
24 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz (45gr de pasta cruda 3R) Cabracho horneado con daditos de zanahoria Fruta fresca de temporada (2R)	25 Potaje de garbanzos con espinacas (60gr de legumbre cruda 3R) Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	26 <b>DIA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro (patata 50gr 1R) Pechuga de pavo al horno con patatas (patata 100gr 2R) Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca (2R)	27 Lentejas con arroz integral (40gr de legumbre y 15gr de arroz crudo 3R) Limanda asada Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada (2R)	28 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Anatolizó (arroz con lomo y verduras de arroz crudo 3R) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur (1,5R)
  <p>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</p>			 <p>Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, <b>La Vaquería del Camp d'Elx</b></p>	 <p><b>GRECIA</b></p>

NOVIEMBRE - CEIP MARIANO BENLIURE  
SIN CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras Pan integral y Yogur natural	6 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	7 Lentejas con verduras Huevos revueltos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Abadejo crujiente casero Pan Fruta fresca de temporada	11 Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Sopa de fideos ECO <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan <sup>y</sup> Fruta fresca de temporada	13 <b>nutriLab</b> Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral <sup>y</sup> Fruta fresca de temporada	14 Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural
17 Lentejas a la jardinera Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	18 Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	19 Ensalada con caballa Arroz con verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	20 <b>DIA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral <sup>y</sup> Yogur natural	21 Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada
24 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	25 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 <b>DIA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca	27 Lentejas con arroz integral Limanda en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	28 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Spanakorizo (Arroz con tomate) Souvlaki (pescado con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
<b>nutriLab</b>  Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.	<b>FINLANDIA:</b>  Degustación de pan de centeno 	 Descubriendo la proteína vegetal <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> 	 Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, <b>La Vaquería del Camp d'Elx</b>	 <b>GRECIA</b>

NOVIEMBRE - CEIP MARIANO BENLIURE  
SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras Pan integral y Yogur natural	6 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	7 Lentejas con verduras Huevos revueltos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Abadejo crujiente casero Pan Fruta fresca de temporada	11 Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Sopa de fideos ECO <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan <sup>y</sup> Fruta fresca de temporada	13 <b>nutriLab</b> Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral <sup>y</sup> Fruta fresca de temporada	14 Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural
17 Lentejas a la jardinera Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	18 Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	19 Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	20 <b>DIA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral <sup>y</sup> Yogur natural	21 Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Estofado de ave con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada
24 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	25 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 <b>DIA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca	27 Lentejas con arroz integral Limanda en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	28 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Spanakorizo (Arroz con tomate) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki Yogur griego con topping de frutos rojos
<b>nutriLab</b>  Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.	<b>FINLANDIA:</b>  Degustación de pan de centeno 	 Descubriendo la proteína vegetal <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	 Una vez al mes se servirá leche fresca de nuestra granja de proximidad, <b>LA VACERÍA DEL CAMP D'ELX</b>	 <b>GRECIA</b>

NOVIEMBRE - CEIP MARIANO BENLIURE  
SIN LECHE Y DERIVADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Ensalada variada (sin queso) Arroz con verduras Pan integral y Yogur de soja	6 Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	7 Lentejas con verduras Huevos revueltos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Abadejo crujiente casero Pan Fruta fresca de temporada	11 Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Sopa de fideos ECO <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	13 <b>nutrilab</b> Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa) Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada	14 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur de soja
17 Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	18 Guiso de patatas con bacalao Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	19 Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	20 <b>DIA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate y huevo Merluza asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral Y Yogur de soja	21 Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada
24 Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	25 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 <b>DIA DEL OLIVO</b> Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca	27 Lentejas con arroz integral Limanda en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	28 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Spanakorizo (Arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada Horiatiki (sin queso) Yogur de soja con topping de frutos rojos
<b>nutrilab</b>  Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.	<b>FINLANDIA:</b>  Degustación de pan de centeno 	 Descubriendo la proteína vegetal <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>		 <b>GRECIA</b>

# 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