

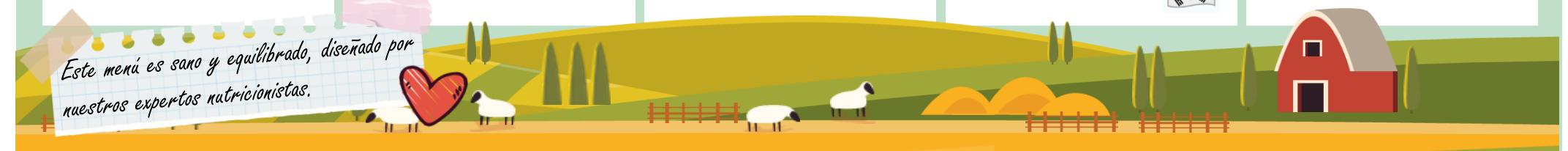
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	 LA COMIDA NO SE TIRA			
5	6	7	8	9 DIA DE LA GENTE PECULIAR
Arroz integral con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Ensalada de legumbres con tosta de pan ⁽¹¹⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada <small>729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g</small>	Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Tortilla de patata ^(1, 2, 4, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>607,6Kcal - Prot:28,8g - Lip:20,4g - HC:89,4g AGS:4,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g</small>	Macarrones con tomate y queso ^(1, 2, 4, 10, 13) Bacaladilla en tempura ^(1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>595,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:20,4g - HC:77,5g AGS:4,7g - Azúcares:19,2g - Sal:2,1g</small>	Crema de calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾ Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>661,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:27,2g - HC:59,7g AGS:8,4g - Azúcares:23,0g - Sal:2,2g</small>	Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Huevos revueltos con bacon ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>668,1Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,5g - HC:74,5g AGS:5,7g - Azúcares:21,0g - Sal:2,0g</small>
12	13	14	15	16 DIA DE LA CROQUETA
Arroz integral con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Ensalada de legumbres con tosta de pan ⁽¹¹⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada <small>729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g</small>	Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Tortilla de patata ^(1, 2, 4, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>607,6Kcal - Prot:28,8g - Lip:20,4g - HC:89,4g AGS:4,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g</small>	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo tika masala ^(2, 13) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ <small>634,1Kcal - Prot:32,4g - Lip:29,5g - HC:56,0g AGS:10,7g - Azúcares:20,7g - Sal:2,0g</small>	Espaguetis ecológicos a la carbonara ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>612,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,1g - HC:73,2g AGS:7,1g - Azúcares:21,2g - Sal:4,2g</small>	Alubias a la marinera ^(3, 6, 7, 11, 16) Croquetas ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>609,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:18,3g - HC:81,8g AGS:2,7g - Azúcares:25,1g - Sal:3,6g</small>
19	20	21 DIA DEL ABRAZO	22	23
Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ <small>472,0Kcal - Prot:26,9g - Lip:19,1g - HC:44,5g AGS:5,5g - Azúcares:13,7g - Sal:2,1g</small>	Ensalada César ^(lechuga, pollo, queso y salsa césar) ^(1, 2, 4, 5, 10, 16) Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>582,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:18,8g - HC:70,3g AGS:5,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g</small>	Cazuela de garbanzos con calabaza ⁽¹¹⁾ Huevos con patatas ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada ⁽²⁾ <small>588,8Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,0g - HC:72,1g AGS:3,4g - Azúcares:20,2g - Sal:1,4g</small>	Vichyssoise con picatostes caseros al horno ⁽¹⁾ Limanda a la andaluza casera ^(1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>474,5Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,2g - HC:61,6g AGS:2,1g - Azúcares:24,7g - Sal:1,8g</small>	Tomate con caballa ⁽⁵⁾ Olleta alicantina ^(lentejas con alubias y arroz integral) ^(1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada <small>706,0Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,1g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:20,8g - Sal:2,5g</small>
26	27	28	29	30 DIA DE LA PAZ
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 <small>696,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:30,2g - HC:74,5g AGS:4,5g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g</small>	Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo con tomate ⁽⁴⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>483,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:19,8g - HC:49,3g AGS:4,2g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g</small>	Crema de calabacín Albóndigas en salsa española con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>639,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:24,8g - HC:76,5g AGS:9,2g - Azúcares:26,6g - Sal:2,2g</small>	Bibimbap de verduras ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14, 16, 17) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ <small>696,5Kcal - Prot:35,2g - Lip:31,0g - HC:67,4g AGS:8,6g - Azúcares:10,0g - Sal:1,8g</small>	Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 5, 10, 11, 13, 17) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada <small>691,2Kcal - Prot:29,9g - Lip:31,2g - HC:66,7g AGS:8,2g - Azúcares:19,3g - Sal:2,2g</small>

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	 LA COMIDA NO SE TIRA			
5	6	7	8	9 DIA DE LA GENTE PECULIAR
 Arroz integral con tomate y huevo Ensalada de legumbres con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	 Lentejas 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 Chips de boniato Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	 Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	 Potaje de garbanzos con espinacas Huevos revueltos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16 DIA DE LA CROQUETA
 Hervido valenciano Champiñones salteados con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	 Ensalada variada con queso Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	 Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural	 Espaguetis ecológicos con tomate Pisto de verduras con soja texturizada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	 Alubias con verduras Croquetas de espinaca Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
19	20	21 DIA DEL ABRAZO	22	23
 Macarrones integrales a la napolitana Guisantes con zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	 Patatas estofadas con verduras Huevo con tomate Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	 Vichysoisse con picatostes caseros al horno Verduras rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Queso en lonchas Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 DIA DE LA PAZ
 Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.	 Crema de calabacín Salteado campestre con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	 Arroz con verduras Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Yogur natural	 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	 Patatas estofadas con verduras Huevo con tomate Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada

ENERO CEIP MARIANO BENLIURE
BAJA CARGA GLUCEMICA HALAL

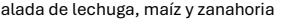
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal 5	 6	7 Queso en lonchas Pescado a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	8 Crema de calabacín y puerro (sin patata) Pechuga de pavo al horno con verduras Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	9 DIA DE LA GENTE PECULIAR  Potaje de garbanzos con espinacas Huevos revueltos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
 Arroz integral con tomate y huevo Ensalada de legumbres con tosta de pan integral Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	14 Crema de zanahoria (sin patata) Pollo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural	15  Hervido (sin patata) Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	16 DIA DE LA CROQUETA  Alubias a la marinera Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada
19 Hervido (sin patata) Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Yogur natural	Ensalada variada con pollo y queso Pechuga de pollo a la plancha Fruta fresca de temporada	21 DIA DEL ABRAZO  Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	22 Crema de verduras (sin patata) con picatostes caseros al horno (pan integral) Limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada	23  Tomate con caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26 Pisto de verduras Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	Estofado de pollo con verduras Huevo con tomate Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	28 Crema de calabacín (sin patata) Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	29 Arroz integral con verduras  Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural	30 DIA DE LA PAZ  Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada
 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	 LA COMIDA NO SE TIRA			
5	6	7	8	9 DIA DE LA GENTE PECULIAR
 Arroz integral con tomate y huevo Ensalada de legumbres con tosta de Pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	 Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 Macarrones sin gluten con tomate y queso Bacaladilla en tempura sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 Crema de calabacín y puerro Hamburguesa sin gluten con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 Potaje de garbanzos con espinacas Huevos revueltos con bacon Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16 DIA DE LA CROQUETA
 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Yogur natural	 Ensalada variada con pollo Fideua sin gluten marinera Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 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	 Alubias a la marinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
19	20	21 DIA DEL ABRAZO	22	23
 Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo con tomate Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 Crema de calabacín Albóndigas sin gluten con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 Vichysoise con picatostes caseros al horno sin gluten Limanda a la andaluza casera sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 Tomate con caballa Alubias con verduras y arroz integral Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 DIA DE LA PAZ
 Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.	 Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo con tomate Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 Arroz con verduras Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Yogur natural	 Legumbres (no lenteja) con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 Legumbres (no lenteja) con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada

ENERO CEIP MARIANO BENLIURE
INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA SEVERA, SORBITOL Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	 LA COMIDA NO SE TIRA	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.	1	2
5	6	7	8	9 DIA DE LA GENTE PECULIAR
 Arroz integral con tomate y huevo Lomo a la plancha Ensalada de vegetales permitidos Fruta fresca permitida	Guiso de verduras permitidas Tortilla de patata Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Macarrones en blanco Bacaladilla en tempura Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Patatas al vapor con aceite de oliva Huevos revueltos con bacon (sin lactosa) Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida 
12	13	14	15	16 DIA DE LA CROQUETA
 Patatas al vapor con aceite de oliva Filete de magro Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Ensalada de vegetales permitidos con pollo Fideua marinera (sin sofrito de tomate) Pan Fruta fresca permitida	 Crema de verduras permitidas Pollo al horno Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Espaguetis ecológicos en blanco Merluza al horno con pisto de verduras permitidas Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Sopa de fideos Filete de aguja en su jugo Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida 
19	20	21 DIA DEL ABRAZO	22	23
Patatas al vapor con aceite de oliva Filete de magro Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Ensalada de vegetales permitidos con pollo Fideua marinera (sin sofrito de tomate) Pan Fruta fresca permitida	Guiso de verduras permitidas Huevos con patatas Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida 	Crema de verduras permitidas con picatostes caseros al horno Limanda a la andaluza casera Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	 Caballa Arroz con verduras permitidas Ensalada de vegetales permitidos Fruta fresca permitida
26	27	28	29	30 DIA DE LA PAZ
Macarrones integrales en blanco Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras permitidas Tortilla francesa Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas Lomo con patatas Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Arroz con verduras permitidas Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida 	Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida 
<p><i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i></p> 				

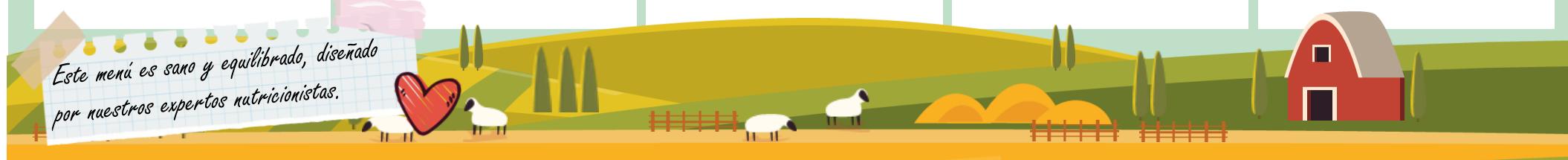
ENERO CEIP MARIANO BENLIURE
MENÚ DBT 5R

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal 5	 LA COMIDA NO SE TIRA 6			
12 Arroz integral con tomate y huevo (45gr de arroz crudo 3R)  Lomo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada (2R)	Lentejas guisadas con verduras de temporada (60gr de legumbre cruda 3R)  Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	7 Macarrones con tomate y queso (45gr de pasta cruda 3R) Pescado asado Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada (2R)	8 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 de temporada (2R)	9 DIA DE LA GENTE PECULIAR  Potaje de garbanzos con espinacas (60gr de legumbre cruda 3R) Huevos revueltos con bacon Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)
19 Hervido valenciano (patata 150gr 3R) Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  Pan (30gr 1,5R) Yogur natural (0,5R)	 Ensalada variada con pollo y queso Fideua marinera (45gr de pasta cruda 3R)  Fruta fresca de temporada (2R)	14  Crema de zanahoria (150gr de patata 3R) Pollo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate  Pan (30gr 1,5R) Yogur natural (0,5R)	15  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)	16 DIA DE LA CROQUETA  Alubias a la marinera (60gr de legumbre cruda 3R) Filete de aguja en su jugo  Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada (2R)
26 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)	 Patatas estofadas con pollo y verduras (150gr de patata 3R)  Huevo con tomate Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada (2R)	21 DIA DEL ABRAZO  Cazuela de garbanzos con calabaza (60gr de legumbre cruda 3R)  Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate  Fruta fresca de temporada (2R)	22  Crema de verduras (150gr de patata 3R)  Limanda asada Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada (2R)	23  Tomate con caballa Olleta alicantina (4,5gr de legumbre cruda y 15gr de arroz crudo 3R)  (lentejas con alubias y arroz integral)  Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada (2R)
 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	                                    			

ENERO CEIP MARIANO BENLIURE
SIN CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal 5	 LA COMIDA NO SE TIRA 6	7 Macarrones con tomate y queso Bacaladilla en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	8 Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	9 DÍA DE LA GENTE PECULAR Potaje de garbanzos con espinacas Huevos revueltos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan  Fruta fresca de temporada
 Arroz integral con tomate y huevo Ensalada de legumbres con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 14 Crema de zanahoria Rustidura de pescado Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	15 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	16 DÍA DE LA CROQUETA Alubias a la marinera Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Ensalada variada con queso Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	21 DÍA DEL ABRAZO Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	22 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Limanda a la andaluza casera Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 23 Tomate con caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con verduras Huevo con tomate Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	28 Crema de calabacín Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	29 Arroz con verduras  Rustidura de pescado Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural	30 DÍA DE LA PAZ Lentejas con verduras 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.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	 LA COMIDA NO SE TIRA			
5	6	7	8	9 DIA DE LA GENTE PECULAR
 Arroz integral con tomate y huevo Ensalada de legumbres con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	 Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	 Potaje de garbanzos con espinacas Huevos revueltos Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16 DIA DE LA CROQUETA
 Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	 Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	 Vichysoisse con picatostes caseros al horno Limanda a la andaluza casera Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Alubias a la marinera Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
19	20	21 DIA DEL ABRAZO	22	23
 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	 Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo con tomate Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de calabacín Albóndigas de pescado 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 natural	 Tomate con caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 DIA DE LA PAZ
 Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.				 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada

ENERO CEIP MARIANO BENLIURE
SIN LECHE Y DERIVADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal 5	 LA COMIDA NO SE TIRA 6	7 Macarrones con tomate Bacaladilla en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	8 Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	9 DÍA DE LA GENTE PECULAR Potaje de garbanzos con espinacas Huevos revueltos con bacon (sin plv) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan  Fruta fresca de temporada
 Arroz integral con tomate y huevo Ensalada de legumbres con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 14 Crema de zanahoria Pollo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja	15 Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	16 DÍA DE LA CROQUETA Alubias a la marinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	21 DÍA DEL ABRAZO Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	22 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Limanda a la andaluza casera Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 23 Tomate con caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
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 con tomate Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	28 Crema de calabacín Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	29 Arroz con verduras  Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur de soja	30 DÍA DE LA PAZ Lentejas con verduras 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.

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...	
	Verdura	
	Pasta/Arroz	
	Legumbres	
		
		Pasta/Arroz

Segundos platos

	Si en el cole el segundo plato fue...	
	Huevo	
	Pescado	
	Legumbres	
		
		Verdura
	carne	
		
		Pescado
		
		carne
		
		Huevo
		
		Verdura
		
		Huevo
		
		Pescado
	Fruta	
		
		Lácteo