

## OCTUBRE - MIRANTBO

## SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Yogur natural	2 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Ensalada campera (sin huevo) Alitas de pollo horneadas Pan Fruta fresca de temporada
6 Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	7 Guiso de patatas con bacalao Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	8 DÍA DEL CORREO Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 Crema de legumbres ECO y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada
13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 FESTIVO	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Panini de atún Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Potaje de garbanzos con espinacas Lomo plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
20  Arroz integral con tomate Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Anillas de calamar encebollados Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga 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 Abadejo 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 Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 
27 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	28  Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada	29 Cazuela de garbanzos con calabaza Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza (frito no huevo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo al horno terrorífica Plátano fantasma 
<p>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</p> 				

# 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...
 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	>  Huevo
 Legumbres	>  Verdura
 carne	>  Huevo
	>  Pescado
 Fruta	 Lácteo