

NOVIEMBRE - CEIP MIRANTBO
SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras y garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	6 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	7 Lentejas con verduras Tortilla francesa 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 Crema de calabaza asada Pescado al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	13  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  Sopa de cocido con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan ^y Fruta fresca de temporada
17 Guiso de patatas con bacalao Huevos bella aurora Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	18 Lentejas a la jardinera Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	19 Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	20 DIA DEL NIÑO Macarrones integrales con tomate y huevo Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral ^y 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 DIA DEL OLIVO  Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca	27  Lentejas con arroz integral Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	28  FIESTA EN EL OLIMPO Arroz con tomate 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>	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 	

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