

## NOVIEMBRE - CEIP MIRANTBO

### SIN HUEVO

Se utilizarán pastas sin trazas de huevo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Ensalada con caballa Arroz al horno con garbanzos ECO Pan integral y Yogur natural	4 Patatas estofadas con pollo y verduras Queso fresco Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	6 Macarrones integrales a la napolitana Merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	7 Lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10 Ensalada de patata (sin huevo) Abadejo crujiente casero (frito no huevo) Pan Fruta fresca de temporada	11 Fabada vegetal Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur natural	13 <b>nutrilab</b> <b>Hot Poke (arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín)</b> Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral <sup>Y</sup> Fruta fresca de temporada	14  Sopa de cocido con fideos ECO <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan <sup>Y</sup> Fruta fresca de temporada
17 Guiso de patatas con bacalao Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	18 Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo 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 <b>DIA DEL NIÑO</b> Macarrones integrales con tomate Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral <sup>Y</sup> Yogur natural	21 Crema de legumbres ECO <sup>(alubias)</sup> 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 queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	25 Potaje de garbanzos con espinacas Lomo a la plancha 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 Boquerones en tempura (frito no huevo) 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 Yogur griego con topping de frutos rojos
<b>nutrilab</b>   <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	 <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, La Vaquería del Camp d'Elx	 <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	