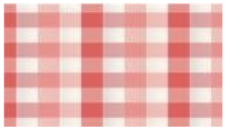
SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			**1** Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2) 587,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:18,7g - HC:72,9g AGS:3,6g - Azúcares:16,1g - Sal:1,7g	**2** Macarrones integrales con salsa de tomate y soja texturizada (1, 2, 4, 9, 10, 12, 13, 14, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 528,6Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,3g - HC:70,1g AGS:2,2g - Azúcares:15,0g - Sal:1,6g
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 513,3Kcal - Prot:29,4g - Lip:23,8g - HC:41,4g AGS:6,5g - Azúcares:12,2g - Sal:2,3g	**6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA**  Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 527,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:12,3g - HC:76,3g AGS:2,3g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g	**7** Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 596,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:22,2g - HC:66,7g AGS:4,4g - Azúcares:16,5g - Sal:1,8g	**8** Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2) 487,3Kcal - Prot:19,4g - Lip:19,9g - HC:51,2g AGS:2,9g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g	**9**  **FESTIVO: 9 DE OCTUBRE** **DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**
12  **FESTIVO**	**13** Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 659,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:30,8g - HC:60,0g AGS:8,2g - Azúcares:15,4g - Sal:2,1g	**14** Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 530,4Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,9g - HC:59,9g AGS:5,1g - Azúcares:10,4g - Sal:2,6g	**15** Arroz a la cubana con huevo (4) Salchichas frescas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2) 691,6Kcal - Prot:22,7g - Lip:28,0g - HC:83,7g AGS:7,1g - Azúcares:14,9g - Sal:2,8g	**16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN** Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera(1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16)  Pan (1) Fruta fresca de temporada 472,5Kcal - Prot:19,4g - Lip:20,4g - HC:50,0g AGS:2,9g - Azúcares:16,0g - Sal:1,7g
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Croquetas de jamón (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 625,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:17,8g - HC:87,7g AGS:2,7g - Azúcares:21,3g - Sal:3,4g	**20** Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y tomate (4, 5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 712,7Kcal - Prot:23,1g - Lip:18,0g - HC:106,9g AGS:2,7g - Azúcares:17,3g - Sal:1,5g	**21** Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada(5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha(16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 593,0Kcal - Prot:29,1g - Lip:23,3g - HC:62,5g AGS:10,4g - Azúcares:14,6g - Sal:2,1g	**22** Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2) 625,9Kcal - Prot:34,9g - Lip:18,8g - HC:67,8g AGS:4,1g - Azúcares:19,3g - Sal:2,0g	**23** Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 528,0Kcal - Prot:22,5g - Lip:18,9g - HC:63,1g AGS:4,5g - Azúcares:17,0g - Sal:1,8g
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 635,2Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,2g - HC:66,3g AGS:7,5g - Azúcares:14,4g - Sal:2,0g	**27** Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 443,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:21,7g - HC:35,7g AGS:5,8g - Azúcares:11,5g - Sal:1,9g	**28** Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 569,7Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,1g - HC:66,1g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g	**29** Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2) 654,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:19,8g - HC:89,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g	**30 HALLOWEEN** ***Sopa de fideos hechizados*** *(1, 10, 13, 14)* ***Hamburguesa terrorífica*** *(2, 4, 10, 16, 17)* ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** *(14, 16)* ***Pan*** *(1)* ***Plátano fantasma***  *781,8Kcal - Prot:28,7g - Lip:40,4g - HC:71,8g AGS:10,3g - Azú*

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.



03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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.

SERUNION EDUCA

(1) Cereales con gluten y productos derivados (2) Leches y sus derivados (incluida la lactosa) (4) Huevo y productos a base de huevo (5) Pescado y productos a base de pescado (6) Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) (7) Crustáceos y productos a base de crustáceos (8) Cacahuetes y productos a base de cacahuete (9) Frutos de cáscara y productos derivados (10) Soja y productos a base de soja (11) Legumbres y Leguminosas (12) Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo (13) Mostaza y productos derivados (14) Apio y productos derivados (15) Altramuces y productos a base de altramuces (16) Anhídrido sulfuroso y sulfitos (17) Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

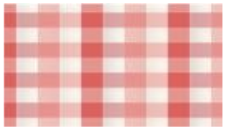
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			**1** Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2) 587,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:18,7g - HC:72,9g AGS:3,6g - Azúcares:16,1g - Sal:1,7g	**2** Macarrones integrales con salsa de tomate y soja texturizada (1, 2, 4, 9, 10, 12, 13, 14, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 528,6Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,3g - HC:70,1g AGS:2,2g - Azúcares:15,0g - Sal:1,6g
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 513,3Kcal - Prot:29,4g - Lip:23,8g - HC:41,4g AGS:6,5g - Azúcares:12,2g - Sal:2,3g	**6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA**  Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 527,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:12,3g - HC:76,3g AGS:2,3g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g	**7** Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 596,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:22,2g - HC:66,7g AGS:4,4g - Azúcares:16,5g - Sal:1,8g	**8** Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2) 487,3Kcal - Prot:19,4g - Lip:19,9g - HC:51,2g AGS:2,9g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g	**9**  **FESTIVO: 9 DE OCTUBRE** **DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**
12  **FESTIVO**	**13** Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 659,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:30,8g - HC:60,0g AGS:8,2g - Azúcares:15,4g - Sal:2,1g	**14** Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 530,4Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,9g - HC:59,9g AGS:5,1g - Azúcares:10,4g - Sal:2,6g	**15** Arroz a la cubana con huevo (4) Salchichas frescas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2) 691,6Kcal - Prot:22,7g - Lip:28,0g - HC:83,7g AGS:7,1g - Azúcares:14,9g - Sal:2,8g	**16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN** Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera(1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16)  Pan (1) Fruta fresca de temporada 472,5Kcal - Prot:19,4g - Lip:20,4g - HC:50,0g AGS:2,9g - Azúcares:16,0g - Sal:1,7g
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Croquetas de jamón (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 625,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:17,8g - HC:87,7g AGS:2,7g - Azúcares:21,3g - Sal:3,4g	**20** Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y tomate (4, 5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 712,7Kcal - Prot:23,1g - Lip:18,0g - HC:106,9g AGS:2,7g - Azúcares:17,3g - Sal:1,5g	**21** Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada(5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha(16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 593,0Kcal - Prot:29,1g - Lip:23,3g - HC:62,5g AGS:10,4g - Azúcares:14,6g - Sal:2,1g	**22** Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2) 625,9Kcal - Prot:34,9g - Lip:18,8g - HC:67,8g AGS:4,1g - Azúcares:19,3g - Sal:2,0g	**23** Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 528,0Kcal - Prot:22,5g - Lip:18,9g - HC:63,1g AGS:4,5g - Azúcares:17,0g - Sal:1,8g
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 635,2Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,2g - HC:66,3g AGS:7,5g - Azúcares:14,4g - Sal:2,0g	**27** Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 443,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:21,7g - HC:35,7g AGS:5,8g - Azúcares:11,5g - Sal:1,9g	**28** Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 569,7Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,1g - HC:66,1g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g	**29** Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2) 654,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:19,8g - HC:89,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g	**30 HALLOWEEN** ***Sopa de fideos hechizados*** *(1, 10, 13, 14)* ***Hamburguesa terrorífica*** *(2, 4, 10, 16, 17)* ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** *(14, 16)* ***Pan*** *(1)* ***Plátano fantasma***  *781,8Kcal - Prot:28,7g - Lip:40,4g - HC:71,8g AGS:10,3g - Azú*

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.



03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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.

SERUNION EDUCA

(1) Cereales con gluten y productos derivados (2) Leches y sus derivados (incluida la lactosa) (4) Huevo y productos a base de huevo (5) Pescado y productos a base de pescado (6) Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) (7) Crustáceos y productos a base de crustáceos (8) Cacahuetes y productos a base de cacahuete (9) Frutos de cáscara y productos derivados (10) Soja y productos a base de soja (11) Legumbres y Leguminosas (12) Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo (13) Mostaza y productos derivados (14) Apio y productos derivados (15) Altramuces y productos a base de altramuces (16) Anhídrido sulfuroso y sulfitos (17) Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

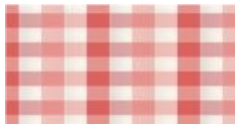
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SIN VASO DE LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate y soja texturizada (1, 2, 4, 9, 10, 12, 13, 14, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2)	9  FESTIVO: 9 DE OCTUBRE DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA
12  FESTIVO	13 Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	14 Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Salchichas frescas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera (1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1)  Fruta fresca de temporada
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Croquetas de jamón (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y tomate (4, 5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2)	30 HALLOWEEN ***Sopa de fideos hechizados*** (1, 10, 13, 14) ***Hamburguesa terrorífica*** (2, 4, 10, 16, 17) ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** (14, 16) ***Pan*** (1) ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

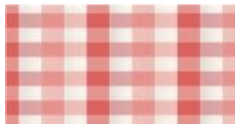
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SIN LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur de soja (10)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate (1, 10, 13, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur de soja (10)	9  **FESTIVO: 9 DE OCTUBRE** **DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**
12  **FESTIVO**	13 Lentejas con verduras (1,11, 16) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	14 Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur de soja (10)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera (1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1)  Fruta fresca de temporada
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y tomate (4, 5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur de soja (10)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur de soja (10)	30 HALLOWEEN ***Sopa de fideos hechizados*** (1, 10, 13, 14) ***Pechuga de pavo al horno*** ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** (14, 16) ***Pan*** (1) ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

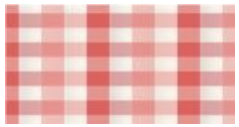
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SIN PLV

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur de soja (10)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate (1, 10, 13, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur de soja (10)	9  FESTIVO: 9 DE OCTUBRE DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA
12  FESTIVO	13 Lentejas con verduras (1,11, 16) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	14 Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur de soja (10)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera (1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1)  Fruta fresca de temporada
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y tomate (4, 5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur de soja (10)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur de soja (10)	30 HALLOWEEN ***Sopa de fideos hechizados*** (1, 10, 13, 14) ***Pechuga de pavo al horno*** ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** (14, 16) ***Pan*** (1) ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

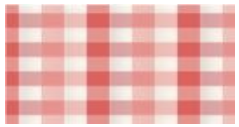
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SIN MARISCO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate y soja texturizada (1, 2, 4, 9, 10, 12, 13, 14, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*				
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con pollo (16) Fideua de verduras (1,10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2)	9  FESTIVO: 9 DE OCTUBRE DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA
12  FESTIVO	13 Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	14 Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Salchichas frescas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera (1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1)  Fruta fresca de temporada
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y tomate (4, 5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2)	30 HALLOWEEN ***Sopa de fideos hechizados*** (1, 10, 13, 14) ***Hamburguesa terrorífica*** (2, 4, 10, 16, 17) ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** (14, 16) ***Pan*** (1) ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

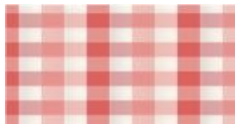
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SIN LACTOSA Y GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			1 Legumbres (no lenteja) estofadas con verduras de temporada (11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan sin gluten Yogur de soja (10)	2 Macarrones sin gluten con salsa de tomate (16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con pollo (16) Fideua sin gluten marinera (5, 6,16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera sin gluten (maicena)(1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan sin gluten Yogur de soja (10)	9  **FESTIVO: 9 DE OCTUBRE** **DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**
12  **FESTIVO**	13 Legumbres (no lenteja) con verduras (1,11, 16) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	14 Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan sin gluten Yogur de soja (10)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera sin gluten (maicena)(5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16)  Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
19 Legumbres (no lenteja) con verduras de la huerta (11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y tomate (4, 5, 11, 16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	21 Tallarines sin gluten con verdura Palometa horneada con zanahoria dado salteada(5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha(16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan sin gluten Yogur de soja (10)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
26 Espaguetis sin gluten con salmón (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan sin gluten Yogur de soja (10)	30 HALLOWEEN ***Sopa de fideos sin gluten hechizados (14)*** ***Pechuga de pavo al horno*** ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16)*** ***Pan sin gluten*** ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SIN FRUTOS SECOS Y KIWI

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate (1, 10, 13, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca permitida	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2)	9 FESTIVO: 9 DE OCTUBRE DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA
12 FESTIVO	13 Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	14 Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Salchichas frescas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera(1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y tomate (4, 5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada(5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2)	30 HALLOWEEN *Sopa de fideos hechizados* (1, 10, 13, 14) *Hamburguesa terrorífica* (2, 4, 10, 16, 17) *Ensalada de lechuga, apio y aceitunas* (14, 16) *Pan* (1) *Plátano fantasma*

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

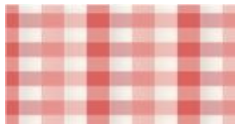
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SIN FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate (1, 10, 13, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2)	9  FESTIVO: 9 DE OCTUBRE DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA
12  FESTIVO	13 Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	14 Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Salchichas frescas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera (1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1)  Fruta fresca de temporada
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y tomate (4, 5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2)	30 HALLOWEEN ***Sopa de fideos hechizados*** (1, 10, 13, 14) ***Hamburguesa terrorífica*** (2, 4, 10, 16, 17) ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** (14, 16) ***Pan*** (1) ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

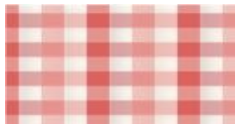
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SIN FRUTOS SECOS Y NARANJA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate (1, 10, 13, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca permitida	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2)	9  **FESTIVO: 9 DE OCTUBRE** **DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**
12  **FESTIVO**	13 Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	14 Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Salchichas frescas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera(1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca permitida 
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y tomate (4, 5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada(5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2)	30 HALLOWEEN ***Sopa de fideos hechizados*** (1, 10, 13, 14) ***Hamburguesa terrorífica*** (2, 4, 10, 16, 17) ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** (14, 16) ***Pan*** (1) ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

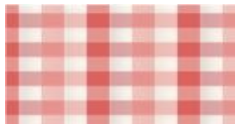
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SIN CHOCOLATE Y CHORIZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate y soja texturizada (1, 2, 4, 9, 10, 12, 13, 14, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2)	9  FESTIVO: 9 DE OCTUBRE DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA
12  FESTIVO	13 Lentejas con verduras (1, 11, 16) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	14 Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Salchichas frescas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera (1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1)  Fruta fresca de temporada
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Croquetas de jamón (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y tomate (4, 5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2)	30 HALLOWEEN ***Sopa de fideos hechizados*** (1, 10, 13, 14) ***Hamburguesa terrorífica*** (2, 4, 10, 16, 17) ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** (14, 16) ***Pan*** (1) ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

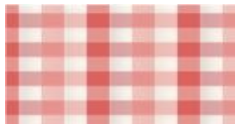
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate y soja texturizada (1, 2, 4, 9, 10, 12, 13, 14, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2)	9  FESTIVO: 9 DE OCTUBRE DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA
12  FESTIVO	13 Lentejas con verduras (1,11, 16) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	14 Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera (1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1)  Fruta fresca de temporada
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Croquetas de bacalao (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y tomate (4, 5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Estofado de ave con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2)	30 HALLOWEEN ***Sopa de fideos hechizados*** (1, 10, 13, 14) ***Hamburguesa vegetal terrorífica*** (1, 2, 4, 10, 16) ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** (14, 16) ***Pan*** (1) ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

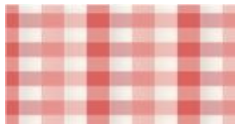
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SIN CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate y soja texturizada (1, 2, 4, 9, 10, 12, 13, 14, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
5 Puré de verduras (11) Merluza con tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con queso (2, 16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2)	9  FESTIVO: 9 DE OCTUBRE DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA
12  FESTIVO	13 Lentejas con verduras (1,11, 16) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	14 Patatas estofadas con verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Queso (2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera (1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1)  Fruta fresca de temporada
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Croquetas de bacalao (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	20 Arroz con verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y tomate (4, 5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Cous cous con calabacín y zanahoria (1, 16) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	27 Crema de calabaza asada Pescado (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2)	30 HALLOWEEN ***Sopa de fideos hechizados*** (1, 10, 13, 14) ***Hamburguesa vegetal terrorífica*** (1, 2, 4, 10, 16) ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** (14, 16) ***Pan*** (1) ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

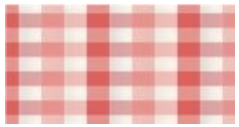
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SÓLO FRUTAS PERMITIDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate y soja texturizada (1, 2, 4, 9, 10, 12, 13, 14, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca permitida	6 **DIA MUNDIAL DE LA SONRISA** Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2)	9  **FESTIVO: 9 DE OCTUBRE** **DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**
12  **FESTIVO**	13 Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	14 Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Salchichas frescas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2)	16 **DIA DE LA ALIMENTACIÓN** Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera(1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca permitida 
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Croquetas de jamón (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y tomate (4, 5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada(5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2)	30 **HALLOWEEN** ***Sopa de fideos hechizados*** (1, 10, 13, 14) ***Hamburguesa terrorífica*** (2, 4, 10, 16, 17) ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** (14, 16) ***Pan*** (1) ***Fruta fresca permitida*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

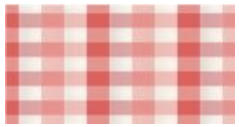
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SIN BERENJENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate y soja texturizada (1, 2, 4, 9, 10, 12, 13, 14, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*				
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2)	9  FESTIVO: 9 DE OCTUBRE DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA
12  FESTIVO	13 Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	14 Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Salchichas frescas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera (1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1)  Fruta fresca de temporada
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Croquetas de jamón (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y tomate (4, 5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2)	30 HALLOWEEN ***Sopa de fideos hechizados*** (1, 10, 13, 14) ***Hamburguesa terrorífica*** (2, 4, 10, 16, 17) ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** (14, 16) ***Pan*** (1) ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

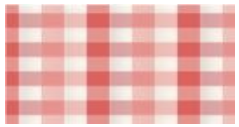
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SIN TOMATE NATURAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate y soja texturizada (1, 2, 4, 9, 10, 12, 13, 14, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con pollo (sin tomate) (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2)	9  FESTIVO: 9 DE OCTUBRE DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA
12  FESTIVO	13 Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	14 Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Salchichas frescas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera (1, 5) Ensalada de olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Croquetas de jamón (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y zanahoria (sin tomate) (4, 5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2)	30 HALLOWEEN ***Sopa de fideos hechizados*** (1, 10, 13, 14) ***Hamburguesa terrorífica*** (2, 4, 10, 16, 17) ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** (14, 16) ***Pan*** (1) ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

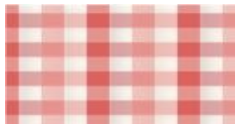
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
CELIACO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			1 Legumbres (no lenteja) estofadas con verduras de temporada (11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)	2 Macarrones sin gluten con salsa de tomate (16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con pollo (16) Fideua sin gluten marinera (5, 6,16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera sin gluten (maicena) (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)	9  **FESTIVO: 9 DE OCTUBRE** **DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**
12  **FESTIVO**	13 Legumbres (no lenteja) con verduras (11, 16) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	14 Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera sin gluten (maicena)(5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16)  Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
19 Legumbres (no lenteja) con verduras de la huerta (11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y tomate (4, 5, 11, 16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	21 Tallarines sin gluten con verdura Palometa horneada con zanahoria dado salteada(5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha(16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
26 Espaguetis sin gluten con salmón (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)	30 HALLOWEEN ***Sopa de fideos sin gluten hechizados (14)*** ***Hamburguesa sin gluten terrorífica (2, 4, 10, 16, 17)*** ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16)*** ***Pan sin gluten*** ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

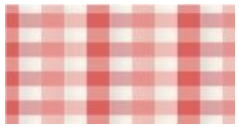
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SIN HUEVO Y MARISCO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*	***En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo***		1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Lomo a la plancha (17) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate (1,10,13, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	6 **DIA MUNDIAL DE LA SONRISA** Ensalada variada con pollo (16) Fideua de verduras (1, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (no huevo)(1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2)	9  **FESTIVO: 9 DE OCTUBRE** **DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**
12  **FESTIVO**	13 Lentejas con verduras (1, 11, 16) Lomo a la plancha (17) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	14 Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	15 Arroz con tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2)	16 **DIA DE LA ALIMENTACIÓN** Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera (no huevo)(1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1)  Fruta fresca de temporada
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, atún, lechuga y tomate (5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada(5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha(16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Lomo a la plancha (17) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	28 Fabada vegetal (11) Queso (2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2)	30 **HALLOWEEN** ***Sopa de fideos hechizados*** (1, 10, 13, 14) ***Pechuga de pavo al horno*** ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** (14, 16) ***Pan*** (1) ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

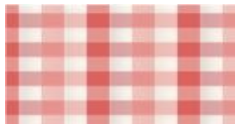
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
OVOVEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur de soja (10)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate y soja texturizada (1, 2, 4, 9, 10, 12, 13, 14, 16) Pisto a la bilbaina con patatas Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
5 Puré de verduras (11) Alubias con salsa de tomate (11, 16) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con espárragos y frutos secos (11,16) Fideua de verduras (1,10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Verduras rebozadas fritas (berenjena, calabacín, coliflor) (1, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur de soja (10)	9  **FESTIVO: 9 DE OCTUBRE** **DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**
12  **FESTIVO**	13 Lentejas con verduras (1, 11, 16) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	14 Patatas estofadas con verduras Panini de verduras (1) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Escalivada asada (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur de soja (10)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Hamburguesa vegetal (1, 2, 4, 10, 14, 16) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1)  Fruta fresca de temporada
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Chips de verduras fritos (1, 16) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	20 Arroz con verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, lechuga y tomate (4, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Guisantes con zanahoria dado salteada (11) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Cous cous con calabacín y zanahoria (1, 10, 13) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur de soja (10)	23 Guisado de patatas Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
26 Espaguetis integrales con tomate (1,10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	27 Crema de calabaza asada Tomate relleno de arroz con champiñones (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Alubias con salsa de tomate (11, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur de soja (10)	30 HALLOWEEN ***Sopa de verduras con fideos hechizados*** (1, 10, 13, 14) ***Hamburguesa vegetal terrorífica*** (1, 2, 4, 10, 16) ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** (14, 16) ***Pan*** (1) ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SIN MELOCOTÓN, NECTARINA, ALBARICOQUE, TOMATE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (sin tomate) (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2)	2 Macarrones integrales con verduras (sin tomate)(1,10, 13) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*				
5 Puré de verduras (11) Pollo asado Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca permitida	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con pollo (sin tomate) (16) Fideua marinera (sin tomate)(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2)	9 FESTIVO: 9 DE OCTUBRE DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA
12 FESTIVO	13 Lentejas a la riojana (sin tomate)(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	14 Patatas estofadas con pollo y verduras (sin tomate) Pescado asado (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	15 Arroz blanco con huevo (4) Salchichas frescas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera(1, 5) Ensalada de olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Croquetas de jamón (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad (sin tomate) Ensalada de garbanzos, huevo, atún, lechuga y zanahoria (sin tomate) (4, 5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	21 Tallarines con verdura (sin tomate) (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada(5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2)	23 Guiso de patatas con merluza (5) (sin tomate) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
26 Espaguetis integrales con salmón (sin tomate)(1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza asada (5) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2)	30 HALLOWEEN *Sopa de fideos hechizados* (1, 10, 13, 14) *Hamburguesa terrorífica* (2, 4, 10, 16, 17) *Ensalada de lechuga, apio y aceitunas* (14, 16) *Pan* (1) *Fruta fresca permitida*

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

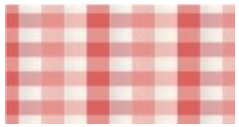
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*	***En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo***		1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Lomo a la plancha (17) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate (1,10,13, 16) Merluza asada aromatizada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
5 Puré de verduras (11) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	6 **DIA MUNDIAL DE LA SONRISA** Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Merluza a la andaluza casera (no huevo)(1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2)	9  **FESTIVO: 9 DE OCTUBRE** **DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**
12  **FESTIVO**	13 Lentejas con verduras (1, 11, 16) Lomo a la plancha (17) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	14 Patatas estofadas con pollo y verduras Caballa con tomate (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	15 Arroz con tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2)	16 **DIA DE LA ALIMENTACIÓN** Crema de calabacín ecológico Merluza en tempura casera (no huevo)(1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1)  Fruta fresca de temporada
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	20 Arroz con pollo y verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, atún, lechuga y tomate (5, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Palometa horneada con zanahoria dado salteada(5) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha(16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2)	23 Guiso de patatas con merluza (5) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
26 Espaguetis integrales con salmón (1, 5, 10, 13) Lomo a la plancha (17) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	27 Crema de calabaza asada Pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	28 Fabada vegetal (11) Queso (2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza en salsa (5, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2)	30 **HALLOWEEN** ***Sopa de fideos hechizados*** (1, 10, 13, 14) ***Pechuga de pavo al horno*** ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** (14, 16) ***Pan*** (1) ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

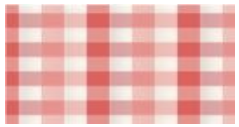
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

OCTUBRE - CEIP CIUDAD DEL MAR
OVOLACTEOVEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*			1 Puchero de lentejas con verduras de temporada (1, 11) Huevos con patatas a lo pobre (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur (2)	2 Macarrones integrales con salsa de tomate y soja texturizada (1, 2, 4, 9, 10, 12, 13, 14, 16) Pisto a la bilbaina con patatas Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
5 Puré de verduras (11) Alubias con salsa de tomate (11, 16) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA Ensalada variada con queso (2,16) Fideua de verduras (1,10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	7 Cazuela de garbanzos con calabaza ecológica (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	8 Crema suave de guisantes y zanahoria (11) Verduras rebozadas fritas (berenjena, calabacín, coliflor) (1, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Yogur (2)	9  **FESTIVO: 9 DE OCTUBRE** **DIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**
12  **FESTIVO**	13 Lentejas con verduras (1, 11, 16) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	14 Patatas estofadas con verduras Panini de verduras (1) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	15 Arroz a la cubana con huevo (4) Queso (2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Yogur (2)	16 DIA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín ecológico Hamburguesa vegetal (1, 2, 4, 10, 14, 16) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 
19 Guiso de lentejas con verduras de la huerta (1, 11) Chips de verduras fritos (1, 16) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	20 Arroz con verduras de proximidad Ensalada de garbanzos, huevo, lechuga y tomate (4, 11, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	21 Tallarines con verdura (1, 10, 13) Guisantes con zanahoria dado salteada (11) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	22 Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Cous cous con calabacín y zanahoria (1, 10, 13) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Yogur (2)	23 Guisado de patatas Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
26 Espaguetis integrales con tomate (1,10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	27 Crema de calabaza asada Tomate relleno de arroz con champiñones (16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	28 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín ecológico (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	29 Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Alubias con salsa de tomate (11, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Yogur natural (2)	30 HALLOWEEN ***Sopa de verduras con fideos hechizados*** (1, 10, 13, 14) ***Hamburguesa vegetal terrorífica*** (1, 2, 4, 10, 16) ***Ensalada de lechuga, apio y aceitunas*** (14, 16) ***Pan*** (1) ***Plátano fantasma*** 

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.

SERUNION EDUCA

[1] Cereales con gluten y productos derivados [2] Leches y sus derivados (incluida la lactosa) [4] Huevo y productos a base de huevo [5] Pescado y productos a base de pescado [6] Moluscos y productos a base de moluscos (incluye cefalópodos) [7] Crustáceos y productos a base de crustáceos [8] Cacahuetes y productos a base de cacahuete [9] Frutos de cáscara y productos derivados [10] Soja y productos a base de soja [11] Legumbres y Leguminosas [12] Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo [13] Mostaza y productos derivados [14] Apio y productos derivados [15] Altramuces y productos a base de altramuces [16] Anhídrido sulfuroso y sulfitos [17] Cerdo

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 o Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

DOWN Ecpiné · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET