

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de ave con fideos Tosta de atún - Yogur natural y pan	Patata hervida Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Tallarines en blanco con taquitos de pavo Fogonero al horno - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Crema de patata Pollo al horno Pan tostado con aceite y pimentón Yogur natural y pan
10	11	12	13	14
Macarrones en blanco Rape al horno - Yogur natural y pan	Patata hervida Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Crema de patata Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Yogur natural y pan	Arroz blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Pollo al horno Gnocchis Yogur natural y pan
17	18	19	20	21
Patata hervida Tosta de jamón york - Yogur natural y pan	Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Pasta coquilleté Yogur natural y pan sin gluten	Espaguetis en blanco Hamburguesa mixta a la plancha - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Palometa al horno - Yogur natural y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa - Yogur natural y pan sin gluten
24	25	26	27	28
Crema de patata Hamburguesa mixta a la plancha - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Tosta de atún - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Pollo al horno - Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Merluza al horno - Yogur natural y pan
31	01	02	03	04
				

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	  Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

 Fruta	  lácteo
--	---

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcat: 673,441 prot (g): 25,433 lip (g): 28 hc (g): 76,002	Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcat: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcat: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242	Arròs amb fèsols i naps Tortilla de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcat: 658,382 prot (g): 27,949 lip (g): 24,517 hc (g): 77,244	Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan Kcat: 632,701 prot (g): 28,215 lip (g): 24,905 hc (g): 69,822
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones eco a la carbonara Rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcat: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744	Guisadito de patata y verdura Tortilla francesa Croqueta de jamón Fruta de temporada y pan Kcat: 540,196 prot (g): 21,32 lip (g): 19,454 hc (g): 71,403	Crema de legumbres y hortalizas Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan Kcat: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358	Hot poke de salmón Tosta de queso cremoso y orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan Kcat: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan Kcat: 546,084 prot (g): 29,617 lip (g): 16,801 hc (g): 64,959
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcat: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillote Fruta de temporada y pan de centeno Kcat: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111	Fideua vegetal Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcat: 697,992 prot (g): 24,118 lip (g): 22,911 hc (g): 88,700	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcat: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcat: 664,868 prot (g): 27,178 lip (g): 25,791 hc (g): 74,061
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan Kcat: 662,358 prot (g): 20,415 lip (g): 23,788 hc (g): 69,256	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena en tempura Fruta de temporada y pan Kcat: 620,365 prot (g): 28,406 lip (g): 22,69 hc (g): 74,771	Sopa de puchero con maravilla Pizza artesana de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcat: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan Kcat: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcat: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB



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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cote el primer plato fue...

Para cenar puede ser...

	>	
	>	
	>	 

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

	>	 
	>	 
	>	 
	>	 

 

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 Carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  Carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 Carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 Lácteo

<p>LUNES 03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido (125g pasta-2,5R) Tosta (50g pan-2,5R) de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada (1R)</p>	<p>MARTES 04 Guiso de garbanzos (100g garbanzos-2R) Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada (2R) Pan (40g-2R)</p>	<p>MIÉRCOLES 05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja (100g tallarines-2R) Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada (2R) Pan (40g-2R)</p>	<p>JUEVES 06 Arròs amb fèsols i naps (160g arroz-4R) Tortilla de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada (2R)</p>	<p>VIERNES 07 Crema de verduras y hortalizas (100g patata-2R) Pollo al horno Pan tostado con aceite y pimentón (40g pan-2R) Fruta de temporada (2R)</p>
<p>LUNES 10 Macarrones ECO a la carbonara (100g pasta-2R) Rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada (2R) Pan (40g-2R)</p>	<p>MARTES 11 Guisadito de patata y verdura (100g patata-2R) Tortilla francesa Loncha de jamón serrano Fruta de temporada (2R) Pan (40g-2R)</p>	<p>MIÉRCOLES 12 Crema de legumbres y hortalizas (100g legumbres-2R +50g patata-1R) Longanizas Patatas gajo (50g patata-1R) Fruta de temporada (2R)</p>	<p>PLATO NUTRILAB Hot poke de salmón (100g Arroz integral-2,5R) Tosta (50g-2,5R) de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural (0,5R) con topping de frutas (0,5R)</p>	<p>VIERNES 14 Sopa de verduras y garbanzos (100g patata-2R +50g garbanzos-1R) Pollo al ajillo Gnocchis (50g -1R) Fruta de temporada (2R)</p>
<p>LUNES 17 Lentejas ECO con arroz y hortalizas (100g lentejas-2R + 40g arroz-1R) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada (2R) Pan (20g-1R)</p>	<p>DEGUSTACIÓN FINLANDIA Crema de zanahoria (100g patata-2R + 100g zanahoria-0,5R) Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquilletto (25g pasta-0,5R) Fruta de temporada (2R) Pan de centeno (20g-1R)</p>	<p>MIÉRCOLES 19 Fideuá vegetal (100g pasta-2R) Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada (2R) Pan (40g-2R)</p>	<p>JUEVES 20 Arroz caldoso de la huerta (160g arroz-4R) Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada (2R)</p>	<p>VIERNES 21 Garbanzos con verduras (100g garbanzos-2R) Tortilla de patata (50g patata-1R) Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada (2R) Pan (20g-1R)</p>
<p>LUNES 24 Crema de verduras de temporada (100g patata-2R) Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado (50g patata-1R) Fruta de temporada (2R) Pan (20g-1R)</p>	<p>MARTES 25 Lentejas ECO al estilo tradicional con verduras (100g lentejas-2R) Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada (2R) Pan (40g-2R)</p>	<p>MIÉRCOLES 26 Sopa de puchero con maravilla (100g pasta-2R) Tosta (40g-2R) de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada (2R)</p>	<p>JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) (160g arroz-4R) Souvlaki (Pollo taco con verduras) Horiatiki (Tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego natural (0,5R) con frutos rojos (0,5R) Pan (20g-1R)</p>	<p>VIERNES 28 Macarrones ECO con boloñesa vegetal (100g pasta-2R) Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada (2R) Pan (40g-2R)</p>
				<p>1 R de fruta corresponde a: -50g de plátano -100g de ciruela, mandarina, manzana, melocotón, naranja, pera, piña, arándanos -150g de frambuesas, moras - 200g de fresas, melón, sandía</p>

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	Carne Pescado
Pescado	Huevo Carne
Legumbres	Verdura Huevo
Carne	Huevo Pescado
Fruta	Lácteo

<p>LUNES 03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido (200g pasta-4R) Tosta de pan integral (70g pan-3,5R) con mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada (2R) + yogur natural (0,5R)</p>	<p>MARTES 04 Guiso de garbanzos (200g garbanzos-4R +100g patata-2R) Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada (2R) Pan integral (40g-2R)</p>	<p>MIÉRCOLES 05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja (250g tallarines-4,5R) Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada (2R) + yogur sabores (1,5R) Pan integral (40g-2R)</p>	<p>JUEVES 06 Arròs integral amb fèssols i naps (160g arroz-4R + 50g alubias-1R +25g patata-0,5R) Tortilla de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada (2R) + yogur natural (0,5R) Pan integral (40g-2R)</p>	<p>VIERNES 07 Crema de verduras y hortalizas (250g patata-4,5R) Pollo al horno Pan tostado integral con aceite y pimentón (70g pan-3,5R) Fruta de temporada (2R)</p>
<p>LUNES 10 Macarrones ECO a la carbonara (250g pasta-4,5R) Rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada (2R) + yogur sabores (1,5R) Pan integral (40g-2R)</p>	<p>MARTES 11 Guisadito de patata y verdura (250g patata-4,5R) Tortilla francesa Loncha de jamón serrano Fruta de temporada (2R) + yogur sabores (1,5R) Pan integral (40g-2R)</p>	<p>MIÉRCOLES 12 Crema de legumbres y hortalizas (200g legumbres-4R +150g patata-3R) Longanizas Patatas gajo (50g patata-1R) Fruta de temporada (1R) Pan integral (20g-1R)</p>	<p>PLATO NUTRILAB Hot poke de salmón (200g Arroz integral-5R) Tosta de pan integral (60g-3R) de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural (0,5R) con topping de frutas (1,5R)</p>	<p>VIERNES 14 Sopa de verduras y garbanzos (150g pasta-3R + 100g garbanzos-2R + 50g patata -1R) Pollo al ajillo Gnocchis (50g -1R) Fruta de temporada (2R) Pan integral (20g-1R)</p>
<p>LUNES 17 Lentejas ECO con arroz y hortalizas (200g lentejas-4R + 80g arroz integral-2R) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada (2R) Pan integral (40g-2R)</p>	<p>DEGUSTACIÓN FINLANDIA Crema de zanahoria (200g patata-4R + 200g zanahoria-1R) Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillet (25g pasta-0,5R) Fruta de temporada (2R) + yogur natural (0,5R) Pan de centeno (40g - 2R)</p>	<p>MIÉRCOLES 19 Fideuá vegetal (250g pasta-4,5R) Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada (2R) + yogur sabores (1,5R) Pan integral (40g-2R)</p>	<p>JUEVES 20 Arroz caldoso de la huerta (200g arroz integral-5R) Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada (2R) + yogur sabores (1,5R) Pan integral (30g-1,5R)</p>	<p>VIERNES 21 Garbanzos con verduras (200g garbanzos-4R +50g patata-1R) Tortilla de patata (50g patata-1R) Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada (2R) Pan integral (40g-2R)</p>
<p>LUNES 24 Crema de verduras de temporada (250g patata-4,5R) Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado (50g patata-1R) Fruta de temporada (2R) + yogur natural (0,5R) Pan integral (40g-2R)</p>	<p>MARTES 25 Lentejas ECO al estilo tradicional con verduras (225g lentejas-4,5R +50g patata-1R) Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada (2R) + yogur natural (0,5R) Pan integral (40g-2R)</p>	<p>MIÉRCOLES 26 Sopa de puchero con maravilla (200g pasta-4R) Tosta de pan integral (70g-3,5R) de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada (2R) + yogur natural (0,5R)</p>	<p>JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) (200g arroz integral-5R) Souvlaki (Pollo taco con verduras) Horiatiki (Tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego natural (0,5R) con frutos rojos (0,5R) + fruta de temporada (2R) Pan integral (40g-2R)</p>	<p>VIERNES 28 Macarrones ECO con boloñesa vegetal (200g pasta-4R + 50g soja texturizada -0,5R) Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada (2R) + yogur sabores (1,5R) Pan integral (40g-2R)</p>
			<p>No se servirá plátano, pasta, arroz blanco ni pan blanco. *En el caso del arroz y el pan servirán formatos integrales. *En los platos a base de arroz integral aumentar la ración de verduras y alimentos proteicos.</p>	<p><u>1 R de fruta corresponde a:</u> -50g de plátano -100g de ciruela, mandarina, manzana, melocotón, naranja, pera, piña, arándanos -150g de frambuesas, moras - 200g de fresas, melón, sandía</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de ave con fideos Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones ecológicos con tomate Rape al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Fruta de temporada y pan	Arroz integral con verduras Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Pasta coquillette Fruta de temporada y pan de centeno	Fideua de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA</p> <p>ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</p> 		

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

 Fruta		 Lácteo
---	---	--

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	04 Guiso de patata y verdura Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Arroz con verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10 Macarrones a la carbonara Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras de temporada Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan	PLATO NUTRILAB Hot poke de salmón Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan	14 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillet Fruta de temporada y pan de centeno	19 Fideua de verduras Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	20 Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	21 Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	26 Sopa de puchero con maravilla Pizza artesana de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan	28 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB



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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	  Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de ave con fideos Milhojas de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Tosta de verduras Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones ecológicos con tomate Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Queso en lonchas Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Pisto de verduras con cous cous - Fruta de temporada y pan	Hot poke de salmón Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Tofu salteado con verduras Pasta coquillette Fruta de temporada y pan de centeno	Fideua de verduras Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Abadejo al horno Patatas dado Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Pizza artesana de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB



Jornada Internacional

Jornada Internacional



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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 
Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz


Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

 
Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03 Sopa de ave con fideos Tosta de queso Brócoli salteado Yogur natural / pan blanco	04 Guiso de patatas y verduras permitidas Cinta de lomo 0 Yogur natural / pan blanco	05 Wok de tallarines con verduras permitidas y taquitos de pavo Fogonero al horno 0 Yogur natural / pan blanco	06 Arroz con verduras permitidas y magro Tortilla de queso 0 Yogur natural / pan blanco	07 Crema de verduras permitidas Pollo al horno Pan tostado con aceite y pimentón Yogur natural / pan blanco
10 Macarrones eco con atún (sin tomate) Rape al horno 0 Yogur natural / pan blanco	11 Guiso de patatas y verduras permitidas Tortilla francesa Loncha de jamón serrano Yogur natural / pan blanco	12 Crema de verduras permitidas Hamburguesa sin alérgenos Patatas gajo Yogur natural / pan blanco	13 Arroz blanco con salmón y verduras permitidas Tosta de queso cremoso con orégano 0 Yogur natural / pan blanco	14 Sopa de verduras permitidas Pollo al horno Patata al horno Yogur natural / pan blanco
17 Guiso de patata y verduras permitidas Tortilla francesa 0 Yogur natural / pan blanco	18 Crema de verduras permitidas Cinta de lomo Pasta coquillette Yogur natural / pan blanco	19 Pasta con verduras permitidas Hamburguesa sin alérgenos 0 Yogur natural / pan blanco	20 Arroz caldoso con verduras permitidas Palometa al horno 0 Yogur natural / pan blanco	21 Guiso de patata y verduras permitidas Tortilla francesa 0 Yogur natural / pan blanco
24 Crema de verduras permitidas Hamburguesa sin alérgenos Patatas dado Yogur natural / pan blanco	25 Guiso de patatas y verduras permitidas Tortilla francesa Verduras permitidas salteadas Yogur natural / pan blanco	26 Sopa de ave con pasta Tosta de atún (sin tomate) 0 Yogur natural / pan blanco	27 Arroz blanco con bacon Pollo taco con verduras permitidas 0 Yogur natural / pan blanco	28 Macarrones eco con atún Merluza al horno 0 Yogur natural / pan blanco
01	02	03	04	05

***Verduras permitidas:**
Acelga, brócoli, espinacas, apio,
alcachofas, berros, tapioca, setas
(champiñones), lechuga, escarola y
endibias.
Patatas

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprende jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...	Per sopar pot ser...
	
Verdura	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	Verdura
Llegums	Verdura Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
	
Ou	Carn Peix
Peix	Ou Carn
Llegums	Peix Ou
Carn	Ou Peix
	
Fruita	Lacti

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Tosta de queso cremoso con orégano Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	04 Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Arròs amb fèsols i naps Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10 Macarrones ecológicos a la carbonara Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	12 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan	PLATO NUTRILAB Arroz integral con salmón Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan	14 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	18 Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pan Fruta de temporada y pan	19 Fideua vegetal Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	20 Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	21 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	26 Sopa de puchero con maravilla Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan	28 Macarrones ecológicos con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB




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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura   Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

 Fruta	  lácteo
---	--

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
- Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con taquitos de pavo y verduras Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arròs amb fèsols i naps Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Pan sin gluten con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan sin gluten
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Pasta sin gluten a la carbonara Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salmón Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan sin gluten 	Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
17	18	19	20	21
Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Pasta sin gluten salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Fideua (pasta sin gluten) de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	 Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
31	01	02	03	04

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB




JORNADA INTERNACIONAL



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.



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	04 Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Arròs amb fèsols i naps Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10 Macarrones ecológicos con tomate Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	12 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan	PLATO NUTRILAB Arroz integral con salmón Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Postre de soja con topping de frutas y pan 	14 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	18 Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillette Fruta de temporada y pan	19 Fideua vegetal Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	20 Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	21 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	26 Sopa de puchero con maravilla Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan 	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Tomate, cebolla y maíz Postre de soja con frutos rojos y pan	28 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04

* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA 

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB 

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

 Fruta	 Lácteo
---	--

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo y pasta sin gluten Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arròs amb fèsols i naps Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones ecológicos con tomate Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan	Arroz integral con verduras Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Postre de soja con topping de frutas y pan 	Sopa de verduras con fideos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillette Fruta de temporada y pan de centeno	Fideua vegetal Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Tomate, cebolla y maíz Postre de soja con frutos rojos y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04

* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB



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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	  Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras y taquitos de pavo Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Pan sin gluten con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan sin gluten
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Arroz con salsa de tomate Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salmón Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan sin gluten 	Sopa de verduras con arroz Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
17	18	19	20	21
Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Arroz en blanco Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
31	01	02	03	04
<div data-bbox="120 1342 815 1398" data-label="Text"> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> </div>		<div data-bbox="936 1289 1317 1485" data-label="Complex-Block"> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA </p> <p>ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB </p> </div>		

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	04 Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Arròs amb fèsols i naps Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10 Macarrones a la carbonara Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	12 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan	PLATO NUTRILAB Arroz integral con verduras Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan	14 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillet Fruta de temporada y pan de centeno	19 Fideua de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	20 Arroz caldoso de la huerta Palometta en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	21 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	26 Sopa de puchero con maravilla Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan	28 Macarrones eco con boloñesa vegetal Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB



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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

 Fruta	 Lácteo
---	--

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 673,441 prot (g): 25,433 lip (g): 28 hc (g): 76,002	Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242	Arròs amb fèsols i naps Tortilla de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 658,382 prot (g): 27,949 lip (g): 24,517 hc (g): 77,244	Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan Kcal: 632,701 prot (g): 28,215 lip (g): 24,905 hc (g): 69,822
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones eco a la carbonara Rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744	Guisadito de patata y verdura Tortilla francesa Croqueta de jamón Fruta de temporada y pan Kcal: 540,196 prot (g): 21,32 lip (g): 19,454 hc (g): 71,403	Crema de legumbres y hortalizas Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358	Hot poke de salmón Tosta de queso cremoso y orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan Kcal: 546,084 prot (g): 29,617 lip (g): 16,801 hc (g): 64,959
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillote Fruta de temporada y pan de centeno Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111	Fideua vegetal Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 697,992 prot (g): 24,118 lip (g): 22,911 hc (g): 88,799	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 664,868 prot (g): 27,178 lip (g): 25,791 hc (g): 74,061
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan Kcal: 662,358 prot (g): 20,415 lip (g): 23,788 hc (g): 69,256	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena en tempura Fruta de temporada y pan Kcal: 620,365 prot (g): 28,406 lip (g): 22,69 hc (g): 74,771	Sopa de puchero con maravilla Pizza artesana de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB



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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cote el primer plato fue...

Para cenar puede ser...

	>	
	>	
	>	 

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

	>	 
	>	 
	>	 
	>	 
	>	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 673,441 prot (g): 25,433 lip (g): 28 hc (g): 76,002	Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242	Arròs amb fèsols i naps Tortilla de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 658,382 prot (g): 27,949 lip (g): 24,517 hc (g): 77,244	Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan Kcal: 632,701 prot (g): 28,215 lip (g): 24,905 hc (g): 69,822
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones eco a la carbonara Rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744	Guisadito de patata y verdura Tortilla francesa Croqueta de jamón Fruta de temporada y pan Kcal: 540,196 prot (g): 21,32 lip (g): 19,454 hc (g): 71,403	Crema de legumbres y hortalizas Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358	Hot poke de salmón Tosta de queso cremoso y orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan Kcal: 546,084 prot (g): 29,617 lip (g): 16,801 hc (g): 64,959
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillote Fruta de temporada y pan de centeno Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111	Fideua vegetal Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 697,992 prot (g): 24,118 lip (g): 22,911 hc (g): 88,700	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 664,868 prot (g): 27,178 lip (g): 25,791 hc (g): 74,061
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan Kcal: 662,358 prot (g): 20,415 lip (g): 23,788 hc (g): 69,256	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena en tempura Fruta de temporada y pan Kcal: 620,365 prot (g): 28,406 lip (g): 22,69 hc (g): 74,771	Sopa de puchero con maravilla Pizza artesana de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB



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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cote el primer plato fue...

Para cenar puede ser...

 Vegetura	>	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>	 Vegetura
 Legumbres	>	 Vegetura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

 Huevo	>	 Vegetura  Pescado
 Pescado	>	 Huevo  Vegetura
 Legumbres	>	 Vegetura  Huevo
 Vegetura	>	 Huevo  Pescado
 Fruta	>	 Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 673,441 prot (g): 25,433 lip (g): 28 hc (g): 76,002	Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242	Arròs amb fèsols i naps Tortilla de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 658,382 prot (g): 27,949 lip (g): 24,517 hc (g): 77,244	Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan Kcal: 632,701 prot (g): 28,215 lip (g): 24,905 hc (g): 69,822
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones eco a la carbonara Rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744	Guisadito de patata y verdura Tortilla francesa Croqueta de jamón Fruta de temporada y pan Kcal: 540,196 prot (g): 21,32 lip (g): 19,454 hc (g): 71,403	Crema de legumbres y hortalizas Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358	Hot poke de salmón Tosta de queso cremoso y orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan Kcal: 546,084 prot (g): 29,617 lip (g): 16,801 hc (g): 64,959
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillote Fruta de temporada y pan de centeno Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111	Fideua vegetal Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 697,992 prot (g): 24,118 lip (g): 22,911 hc (g): 88,700	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 664,868 prot (g): 27,178 lip (g): 25,791 hc (g): 74,061
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan Kcal: 662,358 prot (g): 20,415 lip (g): 23,788 hc (g): 69,256	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena en tempura Fruta de temporada y pan Kcal: 620,365 prot (g): 28,406 lip (g): 22,69 hc (g): 74,771	Sopa de puchero con maravilla Pizza artesana de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB



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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cote el primer plato fue...

Para cenar puede ser...

 Vegetura	>	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>	 Vegetura
 Legumbres	>	 Vegetura
		 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

 Huevo	>	 Carne
 Pescado	>	 Huevo
 Legumbres	>	 Vegetura
 Carne	>	 Huevo
		 Pescado
 Fruta	○	 Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	04 Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Arròs amb fèsols i naps Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10 Macarrones a la carbonara Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	12 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan	PLATO NUTRILAB Arroz integral con verduras Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan	14 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillette Fruta de temporada y pan de centeno	19 Fideua de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	20 Arroz caldoso de la huerta Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	21 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	26 Sopa de puchero con maravilla Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan	28 Macarrones eco con boloñesa vegetal Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB



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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	04 Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Arròs amb fèsols i naps Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10 Macarrones ecológicos con tomate Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	12 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan	PLATO NUTRILAB Arroz integral con salmón Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Postre de soja con topping de frutas y pan 	14 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	18 Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillette Fruta de temporada y pan	19 Fideua vegetal Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	20 Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	21 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	26 Sopa de puchero con maravilla Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan 	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Tomate, cebolla y maíz Postre de soja con frutos rojos y pan	28 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04

* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA 
ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB 

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

 Fruta	 Lácteo
---	--

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido v tostones crujientes Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	04 Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Arròs amb fèsols i naps Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10 Macarrones ecológicos con tomate Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	12 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan	PLATO NUTRILAB Hot poke de salmón Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan	14 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillote Fruta de temporada y pan de centeno	19 Fideua de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	20 Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	21 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	26 Sopa de puchero con maravilla Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Ensalada de tomate, cebolla y orégano Yogur griego con frutos rojos y pan	28 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO
"UN MUNDO LLENO DE SABOR":
VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA
MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO
NUTRILAB




Jornada Internacional

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Tosta de queso cremoso con orégano Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	04 Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Arròs amb fèsols i naps Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10 Macarrones ecológicos a la carbonara Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	12 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan	PLATO NUTRILAB Arroz integral con salmón Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan	14 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	18 Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pan Fruta de temporada y pan	19 Fideua vegetal Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	20 Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	21 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	26 Sopa de puchero con maravilla Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan	28 Macarrones ecológicos con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB



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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 673,441 prot (g): 25,433 lip (g): 28 hc (g): 76,002	04 Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457	05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242	06 Arròs amb fèsols i naps Tortilla de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 658,382 prot (g): 27,949 lip (g): 24,517 hc (g): 77,244	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan Kcal: 632,701 prot (g): 28,215 lip (g): 24,905 hc (g): 69,822
10 Macarrones eco a la carbonara Rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744	11 Guisadito de patata y verdura Tortilla francesa Croqueta de jamón Fruta de temporada y pan Kcal: 540,196 prot (g): 21,32 lip (g): 19,454 hc (g): 71,403	12 Crema de legumbres y hortalizas Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358	PLATO NUTRILAB Hot poke de salmón Tosta de queso cremoso y orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	14 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan Kcal: 546,084 prot (g): 29,617 lip (g): 16,801 hc (g): 64,959
17 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735	DEGUSTACIÓN FINLANDIA Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillote Fruta de temporada y pan de centeno Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111	19 Fideua vegetal Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 697,992 prot (g): 24,118 lip (g): 22,911 hc (g): 88,799	20 Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594	21 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 664,868 prot (g): 27,178 lip (g): 25,791 hc (g): 74,061
24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan Kcal: 662,358 prot (g): 20,415 lip (g): 23,788 hc (g): 69,256	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena en tempura Fruta de temporada y pan Kcal: 620,365 prot (g): 28,406 lip (g): 22,69 hc (g): 74,771	26 Sopa de puchero con maravilla Pizza artesana de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838	28 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB



JORNADA INTERNACIONAL



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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cote el primer plato fue...

Para cenar puede ser...

 Vegetura	>	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>	 Vegetura
 Legumbres	>	 Vegetura
		 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

 Huevo	>	 Vegetura
		 Pescado
 Pescado	>	 Huevo
		 Vegetura
 Legumbres	>	 Vegetura
		 Huevo
 Vegetura	>	 Huevo
		 Pescado
 Fruta	>	 Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	04 Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	05 Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	06 Arròs amb fèsols i naps Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	07 Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10 Macarrones ecológicos a la carbonara Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Croquetas de jamón Fruta de temporada y pan	12 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan	PLATO NUTRILAB Hot poke de salmón Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	14 Sopa de verduras y fideos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillet Fruta de temporada y pan de centeno	19 Fideua de verduras Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	20 Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	21 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24 Crema de verduras de temporada Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	25 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	26 Sopa de puchero con maravilla Pizza artesana de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	JORNADA GRECIA Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Fruta de temporada y pan	28 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04

* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo