

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz caldoso de verduras	Crema de verduras y hortalizas	Sopa de verduras	Tallarines a la boloñesa vegetal	Lentejas con verduras
Tortilla francesa	Pollo halal al horno con patatas asadas	Panini de verduras y soja texturizada	Fogonero al horno con ajo y perejil	Tortilla francesa con tomate
Ensalada variada	Pan tostado con aceite y pimentón	Brócoli salteado	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Yogur /	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	09	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	11	12
Sopa de verduras y garbanzos	Arroz a la cubana	Macarrones eco con tomate	Guisadito de patata, verdura	Crema de legumbres y hortalizas
Pollo halal al ajillo	Tosta de verduras y soja texturizada	Rape a la vizcaína	Tortilla española	Soja texturizada con cous cous
Gnocchis	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Patatas gajo
Yogur / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan de centeno	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	PLATO NUTRILAB	17	18	19
Arroz con verduras	Crema de verduras con tostones caseros	Garbanzos con verduras	Macarrones a la napolitana	Fideuà vegetal
Palometa en salsa de puerros	Pollo halal al horno	Pescado en salsa	Tortilla española	Pechuga de pollo halal
Ensalada variada	Pasta coquilleté	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Yogur natural con topping de fruta / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA	23	24	25	26
Arroz con tomate	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Macarrones eco con boloñesa vegetal	Sopa de verduras con maravilla	Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos
Hamburguesa vegetal con patatas	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo halal al horno	Panini casero con pisto de verduras y soja texturizada
Ensalada variada	Berenjena en tempura	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Yogur griego con frutos rojos / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
29	30	01	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* 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.

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



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



carne



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz caldoso de verduras	Crema de verduras y hortalizas	Sopa de verduras	Tallarines a la boloñesa vegetal	Lentejas con verduras
Tortilla francesa	Pollo halal al horno con patatas asadas	Panini de queso y orégano	Fogonero al horno con ajo y perejil	Tortilla francesa con tomate
Ensalada variada	Pan tostado con aceite y pimentón	Brócoli salteado	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Yogur /	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	09	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	11	12
Sopa de verduras y garbanzos	Arroz a la cubana	Macarrones eco al gratén	Guisadito de patata, verdura	Crema de legumbres y hortalizas
Pollo halal al ajillo	Panaché de quesos	Rape a la vizcaína	Tortilla española	Soja texturizada con cous cous
Gnocchis	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Patatas gajo
Yogur / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan de centeno	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	PLATO NUTRILAB	17	18	19
Arroz con verduras	Crema de verduras con tostones caseros	Garbanzos con verduras	Macarrones a la napolitana	Fideuà vegetal
Palometa en salsa de puerros	Pollo halal al horno	Pescado en salsa	Tortilla española	Pechuga de pollo halal
Ensalada variada	Pasta coquilleté	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Yogur natural con topping de fruta / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA	23	24	25	26
Arroz con tomate	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Macarrones eco con boloñesa vegetal	Sopa de verduras con maravilla	Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos
Hamburguesa vegetal con patatas	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo halal al horno	Panini casero con pisto de verduras y soja texturizada
Ensalada variada	Berenjena en tempura	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Yogur griego con frutos rojos / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
29	30	01	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* 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.

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



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



Huevo



Pescado



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz caldoso de verduras	Crema de verduras y hortalizas	Sopa de verduras	Tallarines a la boloñesa vegetal	Lentejas con verduras
Pan tostado con hummus de garbanzos	Patatas con soja texturizada	Panini de verduras y soja texturizada	Guisantes salteados con champiñones y cebolla	Tofu salteado con tomate
Ensalada variada	Pan tostado con aceite y pimentón	Brócoli salteado	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Postre de soja / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	09	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	11	12
Sopa de verduras y garbanzos	Arroz con salsa de tomate	Macarrones eco con tomate	Guisadito de patata y verdura	Crema de legumbres y hortalizas
Verduras al curry	Tosta de verduras y soja texturizada	Hummus de garbanzos con picos	Tofu salteado con verduras	Soja texturizada con cous cous
Gnocchis	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Patatas gajo
Postre de soja / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan de centeno	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	PLATO NUTRILAB	17	18	19
Arroz con verduras	Crema de verduras con tostones caseros	Garbanzos con verduras	Macarrones a la napolitana	Fideuà vegetal
Guisantes salteados con champiñones y cebolla	Verduras al curry con soja texturizada	Panini de verduras	Hummus de garbanzos con picos	Tofu salteado
Ensalada variada	Pasta coquilleté	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Postre de soja con topping de fruta / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA	23	24	25	26
Arroz con tomate	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Macarrones eco con boloñesa vegetal	Sopa de verduras con maravilla	Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos
Guisantes salteados con champiñones y cebolla	Verduras al curry	Tofu salteado	Pan tostado con hummus de garbanzos	Panini casero con pisto de verduras y soja texturizada
Ensalada variada	Berenjena sin alérgenos	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Postre de soja con frutos rojos / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
29	30	01	02	03
* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.		<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.

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



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



Huevo



Pescado



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz caldoso con verduras	Crema de verduras y hortalizas	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes	Tallarines a la boloñesa vegetal	Lentejas con verduras
Tortilla francesa	Pollo al horno con patatas asadas	Panini de york, queso y orégano	Fogonero al horno con ajo y perejil	Cinta de lomo con tomate
Ensalada variada	Pan tostado con aceite y pimentón	Brócoli salteado	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Yogur natural /	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	09	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	11	12
Sopa de verduras y garbanzos	Arroz a la cubana	Macarrones con tomate	Guisadito de patata, verdura y carne	Crema de legumbres y hortalizas
Pollo al ajillo	Jamón cocido y queso	Rape a la vizcaína	Tortilla española	Albóndigas de ave en salsa
Gnocchis	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Patatas gajo
Yogur natural / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan de centeno	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	PLATO NUTRILAB	17	18	19
Arroz con verduras	Crema de verduras con tostones caseros	Garbanzos con verduras	Macarrones a la napolitana	Fideuá vegetal
Palometa en salsa de puerros	Pollo al horno	Lomo de cerdo en salsa española	Tortilla española	Pechuga de pollo
Ensalada variada	Pasta coquilleté	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Yogur natural con topping de fruta / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada /	Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA	23	24	25	26
Arroz con tomate	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Macarrones eco con boloñesa vegetal	Sopa de verduras con maravilla	Crema de verduras de temporada con tostones caseros
Hamburguesa de ave con patatas	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo al horno	Panini casero de york y queso
Ensalada variada	Berenjena salteada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Yogur griego con frutos rojos / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
29	30	01	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* 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.

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



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



Huevo



carne



Pescado



Huevo



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz caldoso con verduras	Crema de verduras y hortalizas	Sopa de verduras	Tallarines a la boloñesa vegetal	Lentejas con verduras
Tortilla francesa	Patatas al gratén con soja texturizada	Panini de queso y orégano	Fogonero al horno con ajo y perejil	Tortilla francesa con tomate
Ensalada variada	Pan tostado con aceite y pimentón	Brócoli salteado	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Yogur /	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	09	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	11	12
Sopa de verduras y garbanzos	Arroz a la cubana	Macarrones eco al gratén	Guisadito de patata y verduras	Crema de legumbres y hortalizas
Verduras al curry	Panaché de quesos	Rape a la vizcaína	Tortilla española	Soja texturizada con cous cous
Gnocchis	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Patatas gajo
Yogur / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan de centeno	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	PLATO NUTRILAB	17	18	19
Arroz con verduras	Crema de verduras con tostones caseros	Garbanzos con verduras	Macarrones a la napolitana	Fideuá vegetal
Palometa en salsa de puerros	Verduras al curry con soja texturizada	Pescado en salsa	Tortilla española	Nuggets de brócoli y queso
Ensalada variada	Pasta coquilleté	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Yogur natural con topping de fruta / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA	23	24	25	26
Arroz con tomate	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Macarrones eco con boloñesa vegetal	Sopa de verduras con maravilla	Crema de verduras de temporada con tostones caseros
Hamburguesa vegetal con patatas	Tortilla francesa	Merluza al horno	Verduras al gratén con cous cous	Panini casero con pisto de verduras
Ensalada variada	Berenjena en tempura	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Yogur griego con frutos rojos / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
29	30	01	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* 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.

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



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



Huevo



Pescado



carne



Pescado



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz caldoso con verduras	Crema de verduras y hortalizas	Sopa de picadillo sin alérgenos (pasta sin gluten) con virutas de huevo cocido y tostones crujientes sin gluten	Pasta sin gluten con tomate	Guiso de patata y verduras
Tortilla francesa	Pollo al horno con patatas asadas	Panini sin gluten de york sin alérgenos, queso y orégano	Fogonero al horno con ajo y perejil	Cinta de lomo con tomate
Ensalada variada	Pan sin gluten tostado con aceite y pimentón	Brócoli salteado	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan sin gluten	Yogur /	Fruta de temporada / pan sin gluten	Fruta de temporada / pan sin gluten	Fruta de temporada / pan sin gluten
08	09	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	11	12
Sopa de verduras (pasta sin gluten) y garbanzos	Arroz a la cubana	Pasta sin gluten al gratén	Guisadito de patata, verdura y carne	Crema de verduras
Pollo al ajillo	Entremeses sin alérgenos	Rape a la vizcaína	Tortilla española	Albóndigas sin alérgenos en salsa
Patatas asadas	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Patatas gajo
Yogur / pan sin gluten	Fruta de temporada / pan sin gluten	Fruta de temporada / pan sin gluten	Fruta de temporada / pan sin gluten	Fruta de temporada / pan sin gluten
15	PLATO NUTRILAB	17	18	19
Paella valenciana	Crema de verduras con tostones caseros sin gluten	Garbanzos con verduras	Pasta sin gluten a la napolitana	Pasta sin gluten vegetal
Palometa en salsa de puerros	Pollo al horno	Lomo de cerdo en salsa española sin gluten	Tortilla española	Pechuga de pollo
Ensalada variada	Pasta sin gluten	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan sin gluten	Yogur natural con topping de fruta / pan sin gluten	Fruta de temporada / pan sin gluten	Fruta de temporada / pan sin gluten	Fruta de temporada / pan sin gluten
JORNADA GRECIA	23	24	25	26
Spanakorizo (arroz con tomate y bacon sin alérgenos)	Guiso de patata y verduras	Pasta sin gluten con tomate	Sopa de ave con pasta sin gluten	Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin gluten
Hamburguesa sin alérgenos con patatas	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo al horno	Panini sin gluten de york sin alérgenos y queso
Ensalada variada	Berenjena sin alérgenos	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Yogur griego con frutos rojos / pan sin gluten	Fruta de temporada / pan sin gluten	Fruta de temporada / pan sin gluten	Fruta de temporada / pan sin gluten	Fruta de temporada / pan sin gluten
29	30	01	02	03
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.		<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.

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



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



Huevo



Pescado



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz caldoso con verduras	Crema de verduras y hortalizas	Sopa de picadillo sin alérgenos (pasta sin huevo) (sin virutas de huevo cocido) y tostones crujientes sin alérgenos	Pasta sin huevo a la boloñesa sin alérgenos	Lentejas con verduras
Pescado al horno	Pollo al horno con patatas asadas	Panini de york y queso	Fogonero al horno con ajo y perejil	Cinta de lomo con tomate
Ensalada variada	Pan tostado con aceite y pimentón	Brócoli salteado	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Yogur /	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	09	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	11	12
Sopa de verduras (pasta sin huevo) y garbanzos	Arroz con tomate	Pasta sin huevo al gratén	Guisadito de patata, verdura y carne	Crema de legumbres y hortalizas
Pollo al ajillo	Entremeses sin alérgenos	Rape a la vizcaína	Cinta de lomo	Albóndigas sin alérgenos en salsa
Gnocchis	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Patatas gajo
Yogur / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	PLATO NUTRILAB	17	18	19
Paella valenciana	Crema de verduras con tostones caseros sin alérgenos	Garbanzos con verduras	Pasta sin huevo a la napolitana	Pasta sin huevo vegetal
Palometa en salsa de puerros	Pollo al horno	Lomo de cerdo en salsa española	Pescado al horno	Pechuga de pollo
Ensalada variada	Pasta coquilleté	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Yogur natural con topping de fruta / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA	23	24	25	26
Spanakorizo (arroz con tomate y bacon sin alérgenos)	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Pasta sin huevo con boloñesa vegetal sin alérgenos	Sopa de ave con pasta sin huevo	Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos
Hamburguesa sin alérgenos con patatas	Carne a la plancha	Merluza al horno	Pollo al horno	Panini casero de york y queso
Ensalada variada	Berenjena sin alérgenos	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Yogur griego con frutos rojos / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
29	30	01	02	03
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.		<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.

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



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



Pescado



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz caldoso con verduras	Crema de verduras y hortalizas	Sopa de picadillo sin alérgenos con virutas de huevo cocido y tostones crujientes sin alérgenos	Tallarines a la boloñesa sin alérgenos	Lentejas con verduras
Tortilla francesa	Pollo al horno con patatas asadas	Panini de york sin alérgenos	Fogonero al horno con ajo y perejil	Cinta de lomo con tomate
Ensalada variada	Pan tostado con aceite y pimentón	Brócoli salteado	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Postre de soja /	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	09	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	11	12
Sopa de verduras y garbanzos	Arroz a la cubana	Macarrones eco con tomate	Guisadito de patata, verdura y carne sin alérgenos	Crema de legumbres y hortalizas
Pollo al ajillo	Entremeses sin alérgenos	Rape a la vizcaína	Tortilla española	Albóndigas sin alérgenos en salsa
Gnocchis	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Patatas gajo
Postre de soja / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	PLATO NUTRILAB	17	18	19
Paella valenciana	Crema de verduras con tostones caseros sin alérgenos	Garbanzos con verduras	Macarrones a la napolitana	Fideuá vegetal
Palometa en salsa de puerros	Pollo al horno	Lomo de cerdo en salsa española sin alérgenos	Tortilla española	Pechuga de pollo
Ensalada variada	Pasta coquilleté	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Postre de soja con topping de fruta / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA	23	24	25	26
Spanakorizo (arroz con tomate y bacon sin alérgenos)	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Macarrones eco con boloñesa vegetal	Sopa de ave con maravilla	Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos
Hamburguesa sin alérgenos con patatas	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo al horno	Panini casero de york sin alérgenos
Ensalada variada	Berenjena sin alérgenos	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Postre de soja con frutos rojos / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
29	30	01	02	03
* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.		<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.

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



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



carne



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz caldoso con verduras	Crema de verduras y hortalizas	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes	Tallarines a la boloñesa	Lentejas con verduras
Tortilla francesa	Pollo al horno con patatas asadas	Pizza artesana de york, queso y orégano	Fogonero al horno con ajo y perejil	Cinta de lomo con tomate
Ensalada variada	Pan tostado con aceite y pimentón	Brócoli salteado	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta permitida / pan	Yogur /	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan
08	09	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	11	12
Sopa de verduras y garbanzos	Arroz a la cubana	Macarrones eco al gratén	Guisadito de patata, verduras y carne	Crema de legumbres y hortalizas
Pollo al ajillo	Entremeses	Rape a la vizcaína	Tortilla española	Albóndigas en salsa
Gnocchis	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Patatas gajo
Yogur / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan de centeno	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan
15	PLATO NUTRILAB	17	18	19
Paella valenciana	Crema de verduras con tostones caseros	Garbanzos con verduras	Macarrones a la napolitana	Fideuá vegetal
Palometa en salsa de puerros	Pollo al horno	Lomo de cerdo en salsa española	Tortilla española	Nuggets de pollo
Ensalada variada	Pasta coquillote	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta permitida / pan	Yogur natural con topping de fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan
JORNADA GRECIA	23	24	25	26
Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Macarrones eco con boloñesa vegetal	Sopa de puchero con maravilla	Crema de verduras de temporada con tostones caseros
Hamburguesa con patatas	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo al horno	Panini casero de york y queso
Ensalada variada	Berenjena en tempura	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Yogur griego con frutos rojos / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan
29	30	01	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* 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.

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



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



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz caldoso con verduras	Crema de verduras y hortalizas	Sopa de picadillo sin alérgenos con virutas de huevo cocido y tostones crujientes sin alérgenos	Tallarines a la boloñesa sin alérgenos	Lentejas con verduras
Tortilla francesa	Pollo al horno con patatas asadas	Panini de york sin alérgenos	Fogonero al horno con ajo y perejil	Cinta de lomo con tomate
Ensalada variada	Pan tostado con aceite y pimentón	Brócoli salteado	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Postre de soja /	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	09	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	11	12
Sopa de verduras y garbanzos	Arroz a la cubana	Macarrones eco con tomate	Guisadito de patata, verdura y carne sin alérgenos	Crema de legumbres y hortalizas
Pollo al ajillo	Entremeses sin alérgenos	Rape a la vizcaína	Tortilla española	Albóndigas sin alérgenos en salsa
Gnocchis	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Patatas gajo
Postre de soja / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	PLATO NUTRILAB	17	18	19
Paella valenciana	Crema de verduras con tostones caseros sin alérgenos	Garbanzos con verduras	Macarrones a la napolitana	Fideuá vegetal
Palometa en salsa de puerros	Pollo al horno	Lomo de cerdo en salsa española sin alérgenos	Tortilla española	Pechuga de pollo
Ensalada variada	Pasta coquilleté	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Postre de soja con topping de fruta / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA	23	24	25	26
Spanakorizo (arroz con tomate y bacon sin alérgenos)	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Macarrones eco con boloñesa vegetal	Sopa de ave con maravilla	Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos
Hamburguesa sin alérgenos con patatas	Tortilla francesa	Merluza al horno	Pollo al horno	Panini casero de york sin alérgenos
Ensalada variada	Berenjena sin alérgenos	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Postre de soja con frutos rojos / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
29	30	01	02	03
* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.		<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.

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



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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz caldoso de verduras	Crema de verduras y hortalizas	Sopa de verduras	Tallarines a la boloñesa vegetal	Lentejas con verduras
Pan tostado con hummus de garbanzos	Patatas con soja texturizada	Panini de verduras y soja texturizada	Guisantes salteados con champiñones y cebolla	Tofu salteado con tomate
Ensalada variada	Pan tostado con aceite y pimentón	Brócoli salteado	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Postre de soja / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	09	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	11	12
Sopa de verduras y garbanzos	Arroz con salsa de tomate	Macarrones eco con tomate	Guisadito de patata y verdura	Crema de legumbres y hortalizas
Verduras al curry	Tosta de verduras y soja texturizada	Hummus de garbanzos con picos	Tofu salteado con verduras	Soja texturizada con cous cous
Gnocchis	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Patatas gajo
Postre de soja / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan de centeno	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	PLATO NUTRILAB	17	18	19
Arroz con verduras	Crema de verduras con tostones caseros	Garbanzos con verduras	Macarrones a la napolitana	Fideuà vegetal
Guisantes salteados con champiñones y cebolla	Verduras al curry con soja texturizada	Panini de verduras	Hummus de garbanzos con picos	Tofu salteado
Ensalada variada	Pasta coquilleté	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Postre de soja con topping de fruta / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA	23	24	25	26
Arroz con tomate	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Macarrones eco con boloñesa vegetal	Sopa de verduras con maravilla	Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos
Guisantes salteados con champiñones y cebolla	Verduras al curry	Tofu salteado	Pan tostado con hummus de garbanzos	Panini casero con pisto de verduras y soja texturizada
Ensalada variada	Berenjena sin alérgenos	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Postre de soja con frutos rojos / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
29	30	01	02	03
* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.		<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.

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



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



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo