

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno con patatas asadas Pan tostado con aceite y pimentón Yogur /	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Pizza artesana de york, queso y orégano Brócoli salteado Fruta de temporada / pan	Tallarines a la boloñesa Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Lentejas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan
10	11	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	13	14
Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Yogur / pan	Arroz a la cubana Entremeses Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Macarrones eco al gratén Rape a la vizcaína Ensalada variada Fruta de temporada / pan de centeno	Guisadito de patata, verdura y carne Tortilla española Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Crema de legumbres y hortalizas Albóndigas en salsa Patatas gajo Fruta de temporada / pan
17	PLATO NUTRILAB	19	20	21
Paella valenciana Palometa en salsa de puerros Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Crema de verduras con tostones caseros Pollo al horno Pasta coquillote Yogur natural con topping de fruta / pan	Garbanzos con verduras Lomo de cerdo en salsa española Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Macarrones a la napolitana Tortilla española Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Fideua vegetal Nuggets de pollo Ensalada variada Fruta de temporada / pan
JORNADA GRECIA	25	26	27	28
Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Hamburguesa con patatas Ensalada variada Yogur griego con frutos rojos / pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena en tempura Fruta de temporada / pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Sopa de puchero con maravilla Pollo al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Panini casero de york y queso Ensalada variada Fruta de temporada / 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.

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

Huevo

Pescado

Huevo

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Huevo

Pescado

Huevo

Pescado

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

