


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Ensalada variada	Crema de verduras	Lentejas con verduras	Espaguetis eco a la napolitana (sin queso)	Arroz con verduras
Sopa de verduras con fideos	Tofu salteado	Tortilla de patata	Delicias de pescado crujientes (sin queso, sin nata)	Entremeses sin alérgenos
Pollo halal al horno	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	DEGUSTACIÓN SUECIA	10	11	12
Festivo	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Arroz caldoso con verduras	Fideos a la cazuela sin cerdo	Sopa de verduras con fideos y garbanzos
	Soja texturizada con tomate	Tortilla de verduras	Limanda al horno	Pollo halal al horno
	Ensalada variada	Champiñones salteados	Ensalada variada	Maíz salteado
	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	16	17	18	DEGUSTACIÓN BÉLGICA
Lentejas de la huerta con verduras	Arroz a la cubana	Sopa marinera	Pasta napolitana (sin queso)	Crema de calabacín con tostones caseros
Tortilla francesa	Salmón al horno	Pollo halal marinado al limón	Guisantes salteados con huevo cocido	Salteado de verduras con soja texturizada
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de verduras				
Tofu salteado				
Patatas fritas				
Bizcocho de chocolate / pan				
29	30	31	01	02
		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA		El menú puede variar por circunstancias de producción.
		ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB		

* 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.

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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Ensalada variada	Crema de verduras	Lentejas con verduras	Espaguetis eco a la napolitana	Arroz con verduras
Sopa de verduras	Hamburguesa vegetal	Tortilla de patata	Delicias de pescado crujientes	Entremeses sin alérgenos
Pollo halal al horno	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	DEGUSTACIÓN SUECIA	10	11	12
Festivo	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Arroz caldoso con verduras	Fideos a la cazuela sin cerdo	Sopa de verduras con fideos y garbanzos
	Soja texturizada con tomate	Tortilla de verduras	Limanda al horno	Pollo halal al horno
	Ensalada variada	Champiñones salteados	Ensalada variada	Maíz salteado
	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	16	17	18	DEGUSTACIÓN BÉLGICA
Lentejas de la huerta con verduras	Arroz a la cubana	Sopa marinera	Pasta napolitana	Crema de calabacín con tostones caseros
Tortilla francesa	Salmón al horno	Pollo halal marinado al limón	Guisantes salteados con huevo cocido	Salteado de verduras con soja texturizada
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de verduras				
Hamburguesa vegetal				
Patatas fritas				
Bizcocho de chocolate / pan				
29	30	31	01	02
		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA		El menú puede variar por circunstancias de producción.
		ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB		

* 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.

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



Huevo




Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Ensalada variada	Crema de verduras	Lentejas con verduras	Espaguetis eco a la napolitana (sin queso)	Arroz con verduras
Sopa de verduras con fideos	Tofu salteado	Tosta de verduras	Patatas con soja texturizada	Hummus de garbanzos con pan tostado
Soja texturizada con verduras al curry	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	DEGUSTACIÓN SUECIA	10	11	12
Festivo	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Arroz caldoso con verduras	Fideos a la cazuela sin alérgenos	Sopa de verduras con fideos y garbanzos
	Soja texturizada con tomate	Hummus de garbanzos con pan tostado	Patatas con verduras y orégano	Tofu salteado
	Ensalada variada	Champiñones salteados	Ensalada variada	Maíz salteado
	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	16	17	18	DEGUSTACIÓN BÉLGICA
Lentejas de la huerta con verduras	Arroz con salsa de tomate	Sopa de verduras	Pasta napolitana (sin queso)	Crema de calabacín con tostones caseros
Tofu salteado	Hummus de garbanzos con pan tostado	Tosta con pisto y soja texturizada	Guisantes salteados (sin huevo cocido)	Salteado de verduras con soja texturizada
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Postre de soja con cacao sin alérgenos / pan
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de verduras				
Tofu salteado				
Patatas fritas				
Postre especial permitido / pan				
29	30	31	01	02
		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA		El menú puede variar por circunstancias de producción.
		ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB		

* 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.

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
Ensalada variada	Crema de verduras	Lentejas con verduras	Espaguetis eco a la napolitana	Arroz con verduras
Sopa de ave con fideos	Lomo adobado	Tortilla francesa	Pescado al horno	Jamón cocido y queso
Pollo al horno	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	DEGUSTACIÓN SUECIA	10	11	12
Festivo	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Arroz caldoso con verduras	Fideos a la cazuela	Sopa de fideos con garbanzos
	Albóndigas de ave con tomate	Tortilla de jamón cocido	Limanda al horno	Pollo al horno
	Ensalada variada	Champiñones salteados	Ensalada variada	Maíz salteado
	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	16	17	18	DEGUSTACIÓN BÉLGICA
Lentejas de la huerta	Arroz a la cubana	Sopa marinera	Pasta napolitana	Crema de calabacín con tostones caseros
Tortilla francesa	Salmón al horno	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero	Guisantes salteados con huevo cocido	Magro asado en salsa de naranja
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de navidad				
Hamburguesa de ave				
Patatas asadas				
Postre especial sin azúcar / pan				
29	30	31	01	02
		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA		El menú puede variar por circunstancias de producción.
		ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB		

* 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.

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
Ensalada variada	Crema de verduras	Lentejas con verduras	Espaguetis eco a la napolitana	Arroz con verduras
Sopa de verduras con fideos	Hamburguesa vegetal	Tortilla de patata	Delicias de pescado crujientes	Panaché de quesos
Soja texturizada con verduras al curry	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	DEGUSTACIÓN SUECIA	10	11	12
Festivo	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Arroz caldoso con verduras	Fideos a la cazuela sin carne	Sopa de verduras con fideos y garbanzos
	Soja texturizada con tomate	Tortilla de verduras	Limanda al horno	Hamburguesa vegetal
	Ensalada variada	Champiñones salteados	Ensalada variada	Maíz salteado
	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	16	17	18	DEGUSTACIÓN BÉLGICA
Lentejas de la huerta con verduras	Arroz a la cubana	Sopa marinera	Pasta napolitana	Crema de calabacín con tostones caseros
Tortilla francesa	Salmón al horno	Hamburguesa vegetal	Guisantes salteados con huevo cocido	Salteado de verduras con soja texturizada
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de verduras				
Hamburguesa vegetal				
 Patatas fritas				
Bizcocho de chocolate / pan				
29	30	31	01	02
		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA		El menú puede variar por circunstancias de producción.
		ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB		

* 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.

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
Ensalada variada	Crema de verduras	Guiso de patata y verduras	Pasta sin gluten a la napolitana	Paella valenciana
Sopa de ave con pasta sin gluten	Lomo adobado	Tortilla de patata	Pescado al horno	Entremeses sin alérgenos
Pollo al horno	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / 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
08	DEGUSTACIÓN SUECIA	10	11	12
Festivo	Crema de verduras y hortalizas de temporada	Arroz caldoso con verduras	Fideos a la cazuela sin alérgenos (pasta sin gluten)	Sopa sin alérgenos con pasta sin gluten y garbanzos
	Albóndigas sin alérgenos con tomate	Tortilla de jamón cocido sin alérgenos	Limanda al horno	Pollo al horno
	Ensalada variada	Champiñones salteados	Ensalada variada	Maíz salteado
	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	16	17	18	DEGUSTACIÓN BÉLGICA
Guiso de patata y verduras	Arroz a la cubana	Sopa marinera con pasta sin gluten	Pasta sin gluten napolitana	Crema de calabacín con tostones caseros sin gluten
Tortilla francesa	Salmón al horno	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero	Guisantes salteados con huevo cocido	Magro asado en salsa de naranja
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan sin gluten	Fruta de temporada / pan sin gluten	Fruta de temporada / pan sin gluten	Fruta de temporada / pan sin gluten	Yogur natural con cacao sin alérgenos / pan sin gluten
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de navidad sin alérgenos con pasta sin gluten				
Hamburguesa sin alérgenos				
 Patatas fritas				
Postre especial sin alérgenos / pan sin gluten				
29	30	31	01	02
		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA		El menú puede variar por circunstancias de producción.
		ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB		

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

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
Ensalada variada	Crema de verduras	Lentejas	Pasta sin huevo a la napolitana	Paella valenciana
Sopa de ave con pasta sin huevo	Lomo adobado	Tosta de verduras	Pescado al horno	Entremeses sin alérgenos
Pollo al horno	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	DEGUSTACIÓN SUECIA	10	11	12
Festivo	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Arroz caldoso con verduras	Fideos a la cazuela sin alérgenos (pasta sin huevo)	Sopa sin alérgenos con pasta sin huevo y garbanzos
	Albóndigas sin alérgenos con tomate	Hummus de garbanzos con pan tostado	Limanda al horno	Pollo al horno
	Ensalada variada	Champiñones salteados	Ensalada variada	Maíz salteado
	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	16	17	18	DEGUSTACIÓN BÉLGICA
Lentejas de la huerta	Arroz con salsa de tomate	Sopa marinera sin alérgenos con pasta sin huevo	Pasta sin huevo napolitana	Crema de calabacín con tostones caseros sin alérgenos
Tofu salteado	Salmón al horno	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero	Guisantes salteados con jamón york	Magro asado en salsa de naranja
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Yogur natural con cacao sin alérgenos / pan
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de navidad sin alérgenos con pasta sin huevo				
Hamburguesa sin alérgenos				
Patatas fritas				
Postre especial sin alérgenos / pan				
29	30	31	01	02
		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA		El menú puede variar por circunstancias de producción.
		ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB		

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

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
Ensalada variada	Crema de verduras	Lentejas	Espaguetis eco a la napolitana (sin queso)	Paella valenciana
Sopa de ave sin alérgenos con fideos	Lomo adobado	Tortilla de patata	Pescado al horno	Entremeses sin alérgenos
Pollo al horno	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	DEGUSTACIÓN SUECIA	10	11	12
Festivo	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Arroz caldoso con verduras	Fideos a la cazuela sin alérgenos	Sopa de fideos con garbanzos
	Cinta de lomo con tomate	Tortilla de jamón cocido sin alérgenos	Limanda al horno	Pollo al horno
	Ensalada variada	Champiñones salteados	Ensalada variada	Maíz salteado
	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	16	17	18	DEGUSTACIÓN BÉLGICA
Lentejas de la huerta	Arroz a la cubana	Sopa marinera	Pasta napolitana (sin queso)	Crema de calabacín con tostones caseros sin alérgenos
Tortilla francesa	Salmón al horno	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero	Guisantes salteados con huevo cocido	Magro asado en salsa de naranja
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Postre de soja con cacao sin alérgenos / pan
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de navidad sin alérgenos				
Hamburguesa sin alérgenos				
 Patatas fritas				
Postre especial sin alérgenos / pan				
29	30	31	01	02
		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA		El menú puede variar por circunstancias de producción.
		ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB		

* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.

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
Ensalada variada	Crema de verduras	Lentejas	Espaguetis eco a la napolitana	Paella valenciana
Sopa de ave con fideos	Lomo adobado	Tortilla de patata	Delicias de pescado crujientes	Entremeses
Pollo al horno	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan
08	DEGUSTACIÓN SUECIA	10	11	12
Festivo	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Arroz caldoso con verduras	Fideos a la cazuela	Sopa de fideos con garbanzos
	Albóndigas con tomate	Tortilla de jamón cocido	Limanda al horno	Pollo al horno
	Ensalada variada	Champiñones salteados	Ensalada variada	Maíz salteado
	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan
15	16	17	18	DEGUSTACIÓN BÉLGICA
Lentejas de la huerta	Arroz a la cubana	Sopa marinera	Pasta napolitana	Crema de calabacín con tostones caseros
Tortilla francesa	Salmón al horno	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero	Guisantes salteados con huevo cocido	Magro asado en salsa de naranja
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan	Fruta permitida / pan	Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de navidad				
Hamburguesa completa				
 Patatas fritas				
Bizcocho de chocolate / pan				
29	30	31	01	02
		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA		El menú puede variar por circunstancias de producción.
		ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB		

* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.

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
Ensalada variada	Crema de verduras	Lentejas	Espaguetis eco a la napolitana (sin queso)	Paella valenciana
Sopa de ave sin alérgenos con fideos	Lomo adobado	Tortilla de patata	Pescado al horno	Entremeses sin alérgenos
Pollo al horno	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	DEGUSTACIÓN SUECIA	10	11	12
Festivo	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Arroz caldoso con verduras	Fideos a la cazuela sin alérgenos	Sopa de fideos con garbanzos
	Cinta de lomo con tomate	Tortilla de jamón cocido sin alérgenos	Limanda al horno	Pollo al horno
	Ensalada variada	Champiñones salteados	Ensalada variada	Maíz salteado
	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	16	17	18	DEGUSTACIÓN BÉLGICA
Lentejas de la huerta	Arroz a la cubana	Sopa marinera	Pasta napolitana (sin queso)	Crema de calabacín con tostones caseros sin alérgenos
Tortilla francesa	Salmón al horno	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero	Guisantes salteados con huevo cocido	Magro asado en salsa de naranja
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Postre de soja con cacao sin alérgenos / pan
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de navidad sin alérgenos				
Hamburguesa sin alérgenos				
 Patatas fritas				
Postre especial sin alérgenos / pan				
29	30	31	01	02
		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA		El menú puede variar por circunstancias de producción.
		ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB		

* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.

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
Ensalada variada	Crema de verduras	Lentejas con verduras	Espaguetis eco a la napolitana (sin queso)	Arroz con verduras
Sopa de verduras con fideos	Tofu salteado	Tosta de verduras	Patatas con soja texturizada	Hummus de garbanzos con pan tostado
Soja texturizada con verduras al curry	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	DEGUSTACIÓN SUECIA	10	11	12
Festivo	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Arroz caldoso con verduras	Fideos a la cazuela sin alérgenos	Sopa de verduras con fideos y garbanzos
	Soja texturizada con tomate	Hummus de garbanzos con pan tostado	Patatas con verduras y orégano	Tofu salteado
	Ensalada variada	Champiñones salteados	Ensalada variada	Maíz salteado
	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	16	17	18	DEGUSTACIÓN BÉLGICA
Lentejas de la huerta con verduras	Arroz con salsa de tomate	Sopa de verduras	Pasta napolitana (sin queso)	Crema de calabacín con tostones caseros
Tofu salteado	Hummus de garbanzos con pan tostado	Tosta con pisto y soja texturizada	Guisantes salteados (sin huevo cocido)	Salteado de verduras con soja texturizada
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Postre de soja con cacao sin alérgenos / pan
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de verduras				
Tofu salteado				
Patatas fritas				
Postre especial permitido / pan				
29	30	31	01	02
		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA		El menú puede variar por circunstancias de producción.
		ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB		

* 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.

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