

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | MARTES                                                                                                                                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                            | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                | VIERNES                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 04                                                                                                                                                                                                     | 05                                                                                                                                                                                                                                                   | 06                                                                                                                                                                                                                                                    | 07                                                                                                                                                                                            |
| Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes<br>Milhojas de mozzarella<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan<br>Kcal: 673,441 prot (g): 25,433 lip (g): 28 hc (g): 76,002                                                                                                                                                                                  | Guiso de garbanzos<br>Cinta de lomo con tomate<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan<br>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<br>Fogonero al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan<br>Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242 | Arròs amb fèsols i naps<br>Tortilla de queso<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan<br>Kcal: 658,382 prot (g): 27,949 lip (g): 24,517 hc (g): 77,244                                                                  | Crema de verduras y hortalizas<br>Pollo crujiente casero<br>Pan tostado con aceite y pimentón<br>Fruta de temporada y pan<br>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<br>Rape a la vizcaína<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada y pan<br>Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744                                                                                                                                                                                                      | Guisadito de patata y verdura<br>Tortilla francesa<br>Croqueta de jamón<br>Fruta de temporada y pan<br>Kcal: 540,196 prot (g): 21,32 lip (g): 19,454 hc (g): 71,403                                    | Crema de legumbres y hortalizas<br>Longanizas<br>Patatas gajo<br>Fruta de temporada y pan<br>Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358                                                                                            | Hot poke de salmón<br>Tosta de queso cremoso y orégano<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Yogur natural con topping de frutas y pan<br>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101                                  | Sopa de verduras y garbanzos<br>Pollo al ajillo<br>Gnocchis<br>Fruta de temporada y pan<br>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<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan<br>Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735                                                                                                                                                                                          | Crema de zanahoria con tostones caseros<br>Lomo de cerdo en salsa española<br>Pasta coquillote<br>Fruta de temporada y pan de centeno<br>Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111 | Fideua vegetal<br>Nuggets de brócoli y queso<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan<br>Kcal: 697,992 prot (g): 24,118 lip (g): 22,911 hc (g): 88,700                                                                  | Arroz caldoso de la huerta<br>Palometa en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan<br>Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594                                                    | Garbanzos con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan<br>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<br>Hamburguesa mixta a la plancha<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada y pan<br>Kcal: 662,358 prot (g): 20,415 lip (g): 23,788 hc (g): 69,256                                                                                                                                                                                          | Lentejas eco al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla francesa<br>Berenjena en tempura<br>Fruta de temporada y pan<br>Kcal: 620,365 prot (g): 28,406 lip (g): 22,69 hc (g): 74,771               | Sopa de puchero con maravilla<br>Pizza artesana de atún, queso y orégano<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Fruta de temporada y pan<br>Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14       | Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)<br>Souvlaki (pollo taco con verduras)<br>Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas)<br>Yogur griego con frutos rojos y pan<br>Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838 | Macarrones eco con boloñesa vegetal<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan<br>Kcal: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573 |
| <div> <div> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.<br/>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p> </div> <div> <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> </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.

## 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 cote el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



Verdura



Pescado



Pescado



Huevo



Verdura



Legumbres



Verdura



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo