

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Ensalada de col, zanahoria y manzana Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de mozzarella con brócoli salteado Fruta de temporada / pan	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Yogur / pan	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil y salteado campestre Fruta de temporada / pan integral	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Arròs amb fesols i naps Tortilla francesa con queso Fruta de temporada / pan	Ensalada de tomate y mozzarella Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pollo empanada con maíz Fruta de temporada / pan tostado con aceite y pimentón
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Ensalada de lechuga, tomate y maíz Macarrones eco a la carbonara Merluza a la vizcaína con guisantes Fruta de temporada / pan	Ensalada de lechuga, atún y brotes de soja Guisadito de patata y verduras Tortilla francesa y croqueta de jamón Fruta de temporada / pan	Ensalada de tomate, lechuga y pimiento en tiras Crema de legumbres y hortalizas Longanizas con patata gajo Fruta de temporada / pan integral	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Hot poke de salmón Tosta de queso cremoso con orégano Yogur natural con topping de frutas / pan	Ensalada de lechuga y aceitunas Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo con gnocchis Fruta de temporada / pan integral de masa madre
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Ensalada de lechuga, tomate y atún Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa con col lombarda Fruta de temporada / pan	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fideuá vegetal Croquetas de espinacas con zanahoria baby Yogur / pan de centeno	Ensalada de lechuga y maíz Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española con pasta coquilleté Fruta de temporada / pan integral	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerro con menestra de verduras Fruta de temporada / pan	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Garbanzos con verduras Tortilla de patata con judías verdes salteadas Fruta de temporada / pan integral de masa madre
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Ensalada de tomate, lechuga y pimiento en tiras Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburgues mixta a la plancha con patata dado Fruta de temporada / pan	Ensalada de col, zanahoria y manzana Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con coliflor en tempura Fruta de temporada / pan	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y vinagreta de albahaca Sopa de puchero con maravilla Pizza artesana de atún, queso y orégano Fruta de temporada / pan integral	Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Anakorizo (arroz con tomate y bacon) Souviaki (pollo taco con verduras) Yogur griego con frutos rojos / pan	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno con repollo salteado Fruta de temporada / pan integral de masa madre
01	02	03	04	05
<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.

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



Fruta



lácteo

