

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 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	04 Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Yogur / pan	05 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 campesino Fruta de temporada / pan integral	06 Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Arròs amb fesols i naps Tortilla francesa con queso Fruta de temporada / pan	07 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 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Macarrones eco a la carbonara Merluza a la vizcaína con guisantes Fruta de temporada / pan	11 Ensalada de lechuga, atún y brotes de soja Guisadito de patata y verduras Tortilla francesa y croqueta de jamón Fruta de temporada / pan	12 Ensalada de tomate, lechuga y pimiento en tiras Crema de legumbres y hortalizas Longanizas con patata gajo Fruta de temporada / pan integral	PLATO NUTRILAB nutrilab Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Hot poke de salmón Tosta de queso cremoso con orégano Yogur natural con topping de frutas / pan	14 Ensalada de lechuga y aceitunas Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo con gnocchis Fruta de temporada / pan integral de masa madre
17 Ensalada de lechuga, tomate y atún Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa con col lombarda Fruta de temporada / pan	DEGUSTACIÓN FINLANDIA  Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fideuá vegetal Croquetas de espinacas con zanahoria baby Yogur / pan de centeno	19 Ensalada de lechuga y maíz Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española con pasta coquillette Fruta de temporada / pan integral	20 Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerro con menestra de verduras Fruta de temporada / pan	21 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 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	25 Ensalada de col, zanahoria y manzana Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con coliflor en tempura Fruta de temporada / pan	26 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	JORNADA GRECIA  Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Yogur griego con frutos rojos / pan	28 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 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB 	04 	05 
<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>				

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.



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...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo

Fruta	lácteo
-------	--------

