

LUNES | DILLUNS

03

Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y
tostones crujientes

Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons

Tosta de atún, tomate y olivas
Pa torrat amb tonyina, tomaca i olives

Brócoli salteado
Bròcoli saltat

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

10

Macarrones eco a la carbonara
Macarrons ECO a la carbonara

Rape a la vizcaína
Rap a la biscaína

Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Amanida d'encisam, tomaca i dacsà

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744

17

Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas
Llentilles ecològiques amb arròs i hortalisses

Tortilla francesa
Truita francesa

Ensalada de lechuga, tomate y atún
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735

24

Crema de verduras de temporada con tostones
Crema de verdures i hortalisses amb crostons

Hamburguesa de ave a la plancha
Hamburguesa d'au a la planxa

Patatas dado
Creilles dau

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 571,408 prot (g): 25,09 lip (g): 19,538 hc (g): 67,811

31

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

* 1 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre

* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

* Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral o pa integral de massa mare

MARTES | DIMARTS

04

Guiso de garbanzos

Guisat de cigrons

Cinta de lomo con tomate
Cinta de llomello amb salsa de tomaca
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

11

Guisadito de patata y verdura
Guisat de creïlla i verdura

Tortilla francesa
Truita francesa

Pisto de verduras
Samfaina amb verdures

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 482,881 prot (g): 19,757 lip (g): 15,719 hc (g): 66,974

DEGUSTACIÓN FINLANDIA

Crema de zanahoria con tostones caseros

Crema de carlota amb crostons

Lomo de cerdo en salsa española
Llomello de porc en salsa espanyola

Pasta coquillette
Pasta coquillette

Fruta de temporada y pan de centeno
Fruita de temporada i Pa de sègol

Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111

25

Lentejas eco al estilo tradicional con verduras
Llentilles ECO al estil tradicional amb verdures

Tortilla francesa
Truita francesa

Berenjena salteada
Albergina saltada

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 575,575 prot (g): 29,539 lip (g): 16,096 hc (g): 76,201

01

MIÉRCOLES | DIMECRES

05

Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con
salsa de soja

*Wok de tallarines amb verdures, taquets de titot amb salsa
de soja*

Fogonero al horno con ajo y perejil
Peix carboner al forn amb all i julivert

Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Amanida d'encisam, olives i remolatxa

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242

12

Crema de legumbres y hortalizas
Crema de llegums i hortalisses

Longanizas
Llonganisses

Patatas gajo
Creïlles lluna

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358

19

Fideua vegetal
Fideua vegetal

Taquitos de pollo en salsa de tomate
Taquets de pollastre en salsa de tomaca

Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo
Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 617,365 prot (g): 38,126 lip (g): 15,593 hc (g): 76,886

26

Sopa de puchero con maravilla
Sopa de putxero amb meravella

Pizza artesana de atún, queso y orégano
Pizza artesanal de tonyina, formatge i orenga

Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y
Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14

ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE
"UN MÓN PLE DE SABOR":
VIATJAREM A FINLÀNDIA I A GRÈCIA.

A MÉS, CELEBRAREM EL DIA DE LA DIETA
MEDITERRÀNIA DINS DEL NOSTRE PROJECTE
NUTRILAB.



JUEVES | DIJOUS

06

Arròs amb fesols i naps

Arròs amb fesols i naps

Tortilla de queso
Truita de formatge

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Amanida d'encisam, tomaca i olives

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 706,467 prot (g): 27,228 lip (g): 26,728 hc (g): 85,882

PLATO NUTRILAB

Hot poke de salmón
Hot poke de salmó
Tosta de queso cremoso i orégano
Pa torrat amb formatge cremós amb orenga
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogur natural con topping de frutas y pan
Yogur natural con topping de frutas y pan
Iogurt natural amb topping de fruites i Pa

20

Arroz caldoso de la huerta
Arròs caldós de l'horta

Palometa en salsa de puerros
Palometa amb salsa de porros

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Amanida d'encisam, tomaca i olives

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594

JORNADA GRECIA

Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)
Spanakorizo (Arròs amb tomaca i bacon)
Souvlaki (pollo taco con verduras)
Souvlaki (Taquets de pollastre amb verdures)
Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y
Horiatiki (Tomaca, cogombre, formatge fresc, ceba i
Yogur griego con frutos rojos y pan
Iogurt grec amb fruits rojos i Pa

Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO
"UN MUNDO LLENO DE SABOR":
VIAJAREMOS A FINLANDIA Y GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA
DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE
NUESTRO PROYECTO NUTRILAB.



VIERNES | DIVENDRES

07

Crema de verduras y hortalizas

Crema de verdures i hortalisses

Pollo al horno
Pollastre al forn

Pan tostado con aceite y pimentón
Pa torrat amb oil i pimentó

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 588,787 prot (g): 29,893 lip (g): 22,662 hc (g): 62,373

14

Sopa de verduras y garbanzos
Sopa de verdures amb cigrons

Pollo al ajillo
Pollastre a l'allet

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

21

Garbanzos con verduras
Cigrons amb verdures

Tortilla de patata
Truita de creïlla

Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Amanida d'encisam, olives i remolatxa

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 664,868 prot (g): 27,178 lip (g): 25,791 hc (g): 74,061

28

Macarrones eco con boloñesa vegetal
Macarrons eco amb bolonyesa vegetal

Merluza al horno
Lluç al forn

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Amanida d'encisam, dacsà i remolatxa

Fruta de temporada y pan
Fruita de temporada i Pa

Kcal: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573

04

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 jugar 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



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.