



BENVINGUTS I BENVINGUDES A NUTRILAB, L'ESCOLA DE NUTRICIÓ!

Us presentem NUTRILAB, el nou projecte lúdic-educatiu que posarem en marxa a través de la proposta d'activitats del menjador escolar durant el curs i que naix **amb l'objectiu de fomentar hàbits d'alimentació saludable entre la població escolar a través d'un pla d'educació nutricional**, convertint el nostre menjador en el gran laboratori dels aliments.

El nostre propòsit és ajudar els més xicotets a **conèixer les propietats i beneficis dels aliments, alimentar-se de manera conscient i fomentar l'autonomia personal** amb la finalitat d'incorporar hàbits saludables que els ajuden en la presa de decisions en el seu dia a dia.

A més d'una bateria d'activitats, tallers i jocs per als més xicotets, **hem preparat una sèrie de materials de divulgació dirigida a professorat, famílies i equips de monitors de cuina de la mà de la divulgadora en salut BOTICARIA GARCÍA.**

Aquesta iniciativa naix amb un doble objectiu: **transformar els hàbits alimentaris des de l'escola i complementar el nou Reial decret 315/2025 de Menjadors Escolars Saludables i Sostenibles amb Educació Nutricional.**

Aprenem a menjar bé en el col·legi, per a continuar fent-lo bé a casa!

**Marian Garcia
BOTICARIA GARCIA**

L'ESCOLA DE NUTRICIÓ PER A FAMÍLIES!

Et convidem a **descobrir els secrets de l'alimentació escolar a través de 9 vídeos-píndoles a la nostra escola per a famílies amb Boticaria García.** El desdijuni ideal, alimentació i pantalles, la importància de menjar colors o com llegir etiquetes són alguns temes que podràs descobrir.

Entra en : <https://nutrilab.es/>

Usuari: FamiliasNutrilab
Codi d'accés: Escuela_de_familias2526

NO T'HO PERDES!





¡BIENVENID@S A NUTRILAB, LA ESCUELA DE NUTRICIÓN!

Os presentamos NUTRILAB, el nuevo proyecto lúdico-educativo que pondremos en marcha a través de la propuesta de actividades del comedor escolar durante el curso y que nace **con el objetivo de fomentar hábitos de alimentación saludable entre la población escolar a través de un plan de educación nutricional** convirtiendo nuestro comedor en el gran laboratorio de los alimentos.

Nuestro propósito es ayudar a los más pequeños a **conocer las propiedades y beneficios de los alimentos, alimentarse de manera consciente y fomentar la autonomía personal** con el fin de incorporar hábitos saludables que les ayuden en la toma de decisiones en su día a día.

Además de una batería de actividades, talleres y juegos para los más pequeños, **hemos preparado una serie de materiales de divulgación dirigida a profesorado, familias y equipos de monitores de cocina de la mano de la divulgadora en salud BOTICARIA GARCÍA.**

Esta iniciativa nace con un doble objetivo: **transformar los hábitos alimentarios desde la escuela y complementar el nuevo Real Decreto 315/2025 de Comedores Escolares Saludables y Sostenibles con Educación Nutricional.**

¡Aprendemos a comer bien en el cole, para seguir haciéndolo bien en casa!

Marian Garcia
BOTICARIA GARCIA

¡LA ESCUELA DE NUTRICIÓN PARA FAMILIAS!

Te invitamos a **descubrir los secretos de la alimentación escolar a través de 9 video-píldoras en nuestra escuela para familias con Boticaria García.** El desayuno ideal, alimentación y pantallas, la importancia de comer colores o como leer etiquetas son algunos temas que podrás descubrir.

Entra en : <https://nutrilab.es/>

Usuario: FamiliasNutrilab
Código de acceso: Escuela_de_familias2526

¡NO TE LO PIERDAS!





HOT POKE

arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino con su aliño de mahonesa



Ingredientes



400 Gr	ARROZ INTEGRAL
100 Gr	FILETE DE SALMÓN
1 Und.	HUEVO
½ Taza	MAHONESA
Al gusto	CEBOLLINO
1 c/s	SALSA DE SOJA
1 c/s	ACEITE DE OLIVA
Al gusto	SAL



Paso a paso

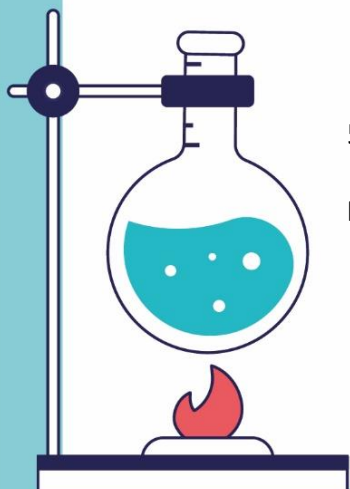
Para la preparación de ingredientes:

1. En un cazo cocina el arroz con abundante agua y un poco de sal. Durante 25 minutos. Escurre y reserva el arroz.
2. Precalienta el horno a 180°C. En una bandeja de horno coloca un papel de horno, pon el salmón y hornea a 180°C durante 6 minutos.
3. Saca el salmón del horno, espera que se enfríe un poco y desmenuza con cuidado. Vigila que no haya espinas ni piel y lo reservas en un plato a parte.
4. Mientras, en una sartén calienta un poco de aceite y añade un huevo batido con una pizca de sal y lo cuajas mientras lo mueves para tener un revuelto. Añade este huevo al arroz y lo mezclas.
5. Por último, en un vaso mezcla la mahonesa con la salsa de soja.

Montaje final:

En un bowl pon una buena cantidad de arroz como base. Coloca encima el salmón desmenuzado y con ayuda de un tenedor o cuchara pon líneas de mahonesa de soja.

Para decorar pon un poco de cebollino picado.



JORNADA GASTRONÓMICA
Día mundial de la dieta mediterránea

Hot Poke



Noviembre

**Arroz integral con
revuelto de huevo,
salmón y
cebollino con su
aliño de
mahonesa**



nutrilab