

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes	Guiso de garbanzos	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja	Arròs amb fèsols i naps	Crema de verduras y hortalizas
Milhojas de mozzarella	Cinta de lomo con tomate	Fogonero al horno con ajo y perejil	Tortilla de queso	Pollo crujiente casero
Brócoli salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Pan tostado con aceite y pimentón
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 673,441 prot (g): 25,433 lip (g): 28 hc (g): 76,002	Kcal: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457	Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242	Kcal: 658,382 prot (g): 27,949 lip (g): 24,517 hc (g): 77,244	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	Guisadito de patata y verdura	Crema de legumbres y hortalizas	Hot poke de salmón	Sopa de verduras y garbanzos
Rape a la vizcaína	Tortilla francesa	Longanizas	Tosta de queso cremoso y orégano	Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Pavo	Patatas gajo	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Gnocchis
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con topping de frutas y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744	Kcal: 540,196 prot (g): 21,32 lip (g): 19,454 hc (g): 71,403	Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	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	Crema de zanahoria con tostones caseros	Fideua vegetal	Arroz caldoso de la huerta	Garbanzos con verduras
Tortilla francesa	Lomo de cerdo en salsa española	Nuggets de brócoli y queso	Palometa en salsa de puerros	Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Pasta coquillet	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan de centeno	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735	Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111	Kcal: 697,992 prot (g): 24,118 lip (g): 22,911 hc (g): 80,790	Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594	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	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Sopa de puchero con maravilla	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)	Macarrones eco con boloñesa vegetal
Hamburguesa mixta a la plancha	Tortilla francesa	Pizza artesana de atún, queso y orégano	Souvlaki (pollo taco con verduras)	Merluza al horno
Patatas dado	Berenjena en tempura	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Horiatiiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas)	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur griego con frutos rojos y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 662,358 prot (g): 20,415 lip (g): 23,788 hc (g): 69,256	Kcal: 620,365 prot (g): 28,406 lip (g): 22,69 hc (g): 74,771	Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14	Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838	Kcal: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco y pan integral		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		

nutrilab

JORNADA INSTRUCCIONAL



nutrilab

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

Huevo	>	Pescado
Pescado	>	Huevo
Legumbres	>	Verdura Huevo
Pescado	>	Huevo Pescado

Fruta Lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMAYUES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid														
			Segundo	Milhojas de mozzarella														
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
		Miércoles	Primero	Wok de tallarines con verduras, taquitos de p														
			Segundo	Fogonero al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Arròs amb fèsols i naps														
			Segundo	Tortilla de queso														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Pollo crujiente casero														
			Guarnición	Pan tostado con aceite y pimentón														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones eco a la carbonara														
			Segundo	Rape a la vizcaína														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														
		Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Pavo														
		Miércoles	Primero	Crema de legumbres y hortalizas														
			Segundo	Longanizas														
			Guarnición	Patatas gajo														
		Jueves	Primero	Hot poke de salmón														
			Segundo	Tosta de queso cremoso y orégano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
		Viernes	Primero	Sopa de verduras y garbanzos														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Gnocchis														
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros														
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa española														
			Guarnición	Pasta coquillet														
		Miércoles	Primero	Fideua vegetal														
			Segundo	Nuggets de brócoli y queso														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo														
		Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta														
			Segundo	Palometa en salsa de puerros														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor														
			Segundo	Hamburguesa mixta a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado														
		Martes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Berenjena en tempura														
		Miércoles	Primero	Sopa de puchero con maravilla														
			Segundo	Pizza artesana de atún, queso y orégano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar														
		Jueves	Primero	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)														
			Segundo	Souvlaki (pollo taco con verduras)														
			Guarnición	Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, ceb														
		Viernes	Primero	Macarrones eco con boloñesa vegetal														
			Segundo	Merluza al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana														
			Segundo	Limanda a la meniere														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
		Martes	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Tortilla de patata														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo	Tosta de samfaina														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza														
			Guarnición	Maiz salteado														
		Viernes	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														
			Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.