

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 673,441 prot (g): 25,433 lip (g): 28 hc (g): 76,002	Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242	Arròs amb fèsols i naps Tortilla de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 658,382 prot (g): 27,949 lip (g): 24,517 hc (g): 77,244	Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan 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 Rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744	Guisadito de patata y verdura Tortilla francesa Croqueta de jamón Fruta de temporada y pan Kcal: 540,196 prot (g): 21,32 lip (g): 19,454 hc (g): 71,403	Crema de legumbres y hortalizas Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358	Hot poke de salmón Tosta de queso cremoso y orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan 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 Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillette Fruta de temporada y pan de centeno Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111	Fideua vegetal Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 697,992 prot (g): 24,118 lip (g): 22,911 hc (g): 88,700	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan 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 Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan Kcal: 662,358 prot (g): 20,415 lip (g): 23,788 hc (g): 69,256	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena en tempura Fruta de temporada y pan Kcal: 620,365 prot (g): 28,406 lip (g): 22,69 hc (g): 74,771	Sopa de puchero con maravilla Pizza artesana de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573
<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>		<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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

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

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 cote el primer plato fue...

Para cenar puede ser...

Vegetaria



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Vegetaria

Legumbres



Vegetaria



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

Huevo



Vegetaria



Pescado

Pescado



Huevo



Vegetaria

Legumbres



Vegetaria



Huevo

Vegetaria



Huevo



Pescado

Fruta



Lácteo

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo amb virutes d'ou dur i tostons	Guisat de cigrons	Wok de tallarins amb verdures, taquets de titot amb salsa de soja	Arròs amb fèsols i naps	Crema de verdures i hortalisses
Milfulles de mozzarella	Cinta de llorello amb salsa de tomaca	Peix carboner al forn amb all i julivert	Truita de formatge	Pollastre cuixent casolà
Bròcoli saltat	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs	Amanida d'encisam, olives i remolatxa	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Pa torrat amb oli i pimentó
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
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	PLAT NUTRILAB	14
Macarrons eco a la carbonara	Guisat de creïlla i verdura	Crema de llegums i hortalisses	Hot poke de salmó	Sopa de verdures amb cigrons
Rap a la biscaïna	Truita francesa	Llonganisses	Pa torrat amb formatge cremós amb orenga	Pollastre a l'allet
Amanida d'encisam, tomaca i dacs	Croqueta de pernil	Creïlles lluna	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs	Gnocchis
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	logurt natural amb topping de fruites i pa	Fruita de temporada i pa
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	DEGUSTACIÓ FINLÀNDIA	19	20	21
Llenties ecològiques amb arròs i hortalisses	Crema de carlota amb crostons	Fideuà vegetal	Arròs caldós de l'horta	Cigrons amb verdures
Truita francesa	Llorello de porc en salsa espanyola	Nuggets de bròcoli i formatge	Palometa amb salsa de porros	Truita de creïlla
Amanida d'encisam, tomaca i tonyina	Pasta coquillet	Amanida d'encisam, carlota i ou	Amanida d'encisam, tomaca i olives	Amanida d'encisam, olives i remolatxa
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa de ségol	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa
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): 88,700	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 GRÈCIA	28
Crema de verdures i hortalisses amb crostons	Llenties eco a l'estil tradicional amb verdures	Sopa de putxero amb meravella	Spanakorizo (arròs amb tomaca i bacon)	Macarrons eco amb bolonyesa vegetal
Hamburguesa a la planxa	Truita francesa	Pizza artesanal de tonyina, formatge i orenga	Souvlaki (taquets de pollastre amb verdures)	Lluç al forn
Creïlles dau	Albergina en tempura	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta	Horiatiki (tomaca, cogombre, formatge fresc, ceba i olives)	Amanida d'encisam, dacs i remolatxa
Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	Fruita de temporada i pa	logurt grec amb fruits rojos i pa	Fruita de temporada i pa
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 vegada a la setmana es servirà iogurt com a postre.
* Totes les setmanes es servirà pa blanc, pa integral i pa integral de massa mare.

ESTE MES, EN EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU "UN MON PLÉ DE SABOR" : VIATJAREM A FINLÀNDIA Y A GRÈCIA

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

nutrilab

la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprende jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola el primer plat era...

Per sopar pot ser...



Verdura



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Verdura



Llegums



Verdura



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...

Per sopar pot ser...



Ou



Carne



Carne



Pesca



Pesca



Ou



Carne



Carne



Llegums



Verdura



Carne



Ou



Carne



Ou



Carne



Pesca



Fruta



Carne



Carne



Carne



Carne



Carne

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de ave con fideos	Guiso de garbanzos	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja	Arroz con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Milhojas de mozzarella	Tosta de verduras	Fogonero al horno con ajo y perejil	Tortilla francesa con 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
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones ecológicos con tomate	Guiso de patata y verdura	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Hot poke de salmón	Sopa de verduras y garbanzos
Cola de rape a la vizcaína	Tortilla francesa	Pisto de verduras con cous cous	Tosta de queso cremoso con orégano	Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Queso en lonchas	-	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Gnocchis
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
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	Crema de zanahoria con tostones caseros	Fideua de verduras	Arroz caldoso de la huerta	Garbanzos con verduras
Tortilla francesa	Tofu salteado con verduras	Nuggets de brócoli y queso	Palometa en salsa de puerros	Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Pasta coquillet	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	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
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate	Macarrones eco con boloñesa vegetal
Abadejo al horno	Tortilla francesa	Pizza artesana de atún, queso y orégano	Souvlaki (pollo taco con verduras)	Merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Berenjena salteada	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
31	01	02	03	04

* 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.

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 INTERNACIONAL



JORNADA INTERNACIONAL

nutrilab

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de ave con pasta sin huevo con tostones crujientes Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con taquitos de pavo, verduras y salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arròs amb fèsols i naps Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Pasta sin huevo con salsa de tomate Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Pollo al horno Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan	Arroz integral con verduras Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta sin huevo en blanco salteada Fruta de temporada y pan	Fideua (pasta sin huevo) de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Cinta de lomo a la plancha Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con pasta sin huevo Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Chanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Tomate, cebolla y maíz Postre de soja con frutos rojos y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.		<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> 		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Tosta de atún con tomate Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arròs amb fèsols i naps Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones ecológicos con tomate Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan	Arroz integral con salmón Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Postre de soja con topping de frutas y pan 	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17	18	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillet Fruta de temporada y pan	Fideua vegetal Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Tomate, cebolla y maíz Postre de soja con frutos rojos y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04

* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.

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




JORNADA INTERNACIONAL



JORNADA INTERNACIONAL

