

Menú Basal

CEIP La Sabina

Noviembre 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada / pan	Guiso de garbanzos con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada / 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 / pan	Arròs amb fèsols i naps Tortilla de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada / pan
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Espagutis eco (macarrones edad infantil) a la carbonara Rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada / pan	Guisadito de patata y verdura Tortilla francesa Croqueta de jamón Fruta de temporada / pan	Crema de legumbres y hortalizas Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada / pan	Hot poke de salmón Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas / pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada / pan
DEGUSTACIÓN FINLANDIA	18	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada / pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillote Fruta de temporada / pan de centeno	Fideua vegetal Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada / pan	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / 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 / pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena en tempura Fruta de temporada / pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza artesana de atún y queso Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada / pan	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos / pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada / pan
31	01	02	03	04

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.

02 Convivència

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

03 Sostenibilitat

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

04 Joc

Aprendre 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...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



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



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Peix



Ou



Peix



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti



Menú Basal

(SIN CLARA CRUDA)

Noviembre 2025

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 coquillet 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
* 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 		

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



Verdura



Pescado



Pescado



Huevo



Verdura



Legumbres



Verdura



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Tosta de queso cremoso con orégano 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 con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones ecológicos a la carbonara 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	Hot poke de salmón Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan	Sopa de verduras y fideos 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 Pan 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 Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan	Macarrones ecológicos con 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 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 				

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 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	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
-	Guiso de garbanzos	Pasta sin gluten con taquitos de pavo y verduras	Arròs amb fèsols i naps	Crema de verduras y hortalizas
Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano	Cinta de lomo con tomate	Fogonero al horno con ajo y perejil	Tortilla francesa con queso	Pollo al horno
Brócoli salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Pan sin gluten con aceite y pimentón
Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Pasta sin gluten a la carbonara	Guiso de patata y verdura	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas	Arroz integral con salmón	Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos
Cola de rape a la vizcaína	Tortilla francesa	Longanizas	Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano	Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamon serrano en lonchas	Patatas gajo	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Patata panadera al horno
Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Yogur natural con topping de frutas y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten
17	18	19	20	21
Guiso de patata y verdura	Crema de zanahoria	Fideua (pasta sin gluten) de verduras	Arroz caldoso de la huerta	Garbanzos con verduras
Tortilla francesa	Cinta de lomo a la plancha	Hamburguesa mixta a la plancha	Palometa en salsa de puerros	Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Pasta sin gluten salteada	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada	Guiso de patata y verdura	Sopa de ave con pasta sin gluten	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)	Pasta sin gluten con tomate
Hamburguesa mixta a la plancha	Tortilla francesa	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate	Souvlaki (pollo taco con verduras)	Merluza al horno
Patatas dado	Berenjena salteada	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas)	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Yogur griego con frutos rojos y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten
31	01	02	03	04

* 1 vez a la semana se servirá yogur 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

nutrilab



JORNADA INTERNACIONAL



JORNADA INTERNACIONAL



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 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	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de ave con pasta sin huevo con tostones crujientes Tosta de queso cremoso con orégano 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 Hamburguesa de ave con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero 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 salmón Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan	Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17	18	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini casero de verduras gratinado 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 Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	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	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 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 		

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 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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de ave con pasta sin huevo con tostones crujientes	Guiso de garbanzos	Pasta sin huevo con taquitos de pavo, verduras y salsa de soja	Arròs amb fèsols i naps	Crema de verduras y hortalizas
Tosta de queso cremoso con orégano	Cinta de lomo con tomate	Fogonero al horno con ajo y perejil	Hamburguesa de ave 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
Pasta sin huevo con salsa de tomate	Guiso de patata y verdura	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Arroz integral con salmón	Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos
Cola de rape a la vizcaína	Pollo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Tosta de queso cremoso con orégano	Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamon serrano en lonchas	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
17	18	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	Crema de zanahoria con tostones caseros	Fideua (pasta sin huevo) de verduras	Arroz caldoso de la huerta	Garbanzos con verduras
Panini casero de verduras gratinado	Lomo de cerdo en salsa española	Hamburguesa mixta a la plancha	Palometa en salsa de puerros	Pollo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Pasta sin huevo en blanco salteada	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	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 pasta sin huevo	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)	Pasta sin huevo con salsa de tomate
Hamburguesa mixta a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Tosta de atún con tomate	Souvlaki (pollo taco con verduras)	Merluza al horno
Patatas dado	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 		

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 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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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 nutrilab	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. * 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		

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 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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de pisto 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 crujiente casero 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	Hot poke de salmón Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan	Sopa de verduras y fideos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquilletle Fruta de temporada y pan de centeno	Fideua 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 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 Ensalada de lechuga, maíz y remolacha 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) Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Yogur griego con frutos rojos y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal 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 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



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 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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Tosta de queso cremoso con orégano Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Wok de tallarines con verduras y taquitos de pavo Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Pan tostado con aceite y pimentón Pollo crujiente casero Pan sin gluten con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones ecológicos a la carbonara Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Croquetas de jamón Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Fruta de temporada y pan	Arroz integral con salmón Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan	Sopa de verduras con fideos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Guiso de patata y verdura 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 de centeno	Fideua vegetal Nuggets de brócoli y queso 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	Guiso de patata y verdura 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	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan	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	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan	Macarrones ecológicos con 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 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 				

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 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	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Menú SIN FRUTOS SECOS

SIN MELOCOTÓN NI CACAHUETE

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Tosta de queso cremoso con orégano 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 con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones ecológicos a la carbonara 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 queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural 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 Pan 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 Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan	Macarrones ecológicos con 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 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 		

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 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	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Menú Basal (SIN MIEL)

Noviembre 2025

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
* 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 		

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



Verdura



Pescado



Pescado



Huevo



Verdura



Legumbres



Verdura



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

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
* 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 		

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



Verdura



Pescado



Pescado



Huevo



Verdura



Legumbres



Verdura



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

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	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 Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arròs amb fèsols i naps Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones ecológicos a la carbonara Cinta de lomo a la plancha 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 verduras Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquilletle Fruta de temporada y pan de centeno	Fideua de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta Pollo al horno 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 jamón york Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	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	Macarrones eco con boloñesa vegetal Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha 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 		

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 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	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

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 nutrilab	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. * 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		

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 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	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de ave con fideos	Patata hervida	Tallarines en blanco con taquitos de pavo	Arroz en blanco	Crema de patata
Tosta de atún	Cinta de lomo a la plancha	Fogonero al horno	Tortilla francesa	Pollo al horno
-	-	-	-	Pan tostado con aceite y pimentón
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
10	11	12	13	14
Macarrones en blanco	Patata hervida	Crema de patata	Arroz blanco	Sopa de ave con fideos
Rape al horno	Tortilla francesa	Cinta de lomo a la plancha	Tosta de atún	Pollo al horno
-	-	Patatas gajo	Yogur natural y pan	Gnocchis
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan		Yogur natural y pan
17	18	19	20	21
Patata hervida	Crema de zanahoria	Espaguetis en blanco	Arroz en blanco	Guiso de patata y verdura
Tosta de jamón york	Cinta de lomo a la plancha	Hamburguesa mixta a la plancha	Palometa al horno	Tortilla francesa
-	Pasta coquillote	-	-	-
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan sin gluten	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten
24	25	26	27	28
Crema de patata	Hervido de patata y zanahoria	Sopa de ave con fideos	Arroz en blanco	Macarrones en blanco
Hamburguesa mixta a la plancha	Tortilla francesa	Tosta de atún	Pollo al horno	Merluza al horno
-	-	-	-	-
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
31	01	02	03	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.

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 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	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Menú SIN FRUTOS SECOS (SIN CACAHUETE)

Noviembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Tosta de queso cremoso con orégano 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 con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones ecológicos a la carbonara 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 queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural 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 Pan 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 Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	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	Macarrones ecológicos con 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 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 		

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 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	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de verduras con fideos	Guiso de garbanzos	Wok de tallarines con verduras y 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	Tofu salteado con verduras
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	Picos con hummus de garbanzos
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	Yogur natural con topping de frutas 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 verduras con fideos	Arroz con salsa de tomate	Macarrones eco con boloñesa vegetal
Abadejo al horno	Tortilla francesa	Pizza artesana de atún, queso y orégano	Tofu salteado con verduras	Merluza al horno
Patatas dado	Berenjena salteada	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Horiatiki (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 		

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 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

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	Yogur natural con topping de frutas 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
Patatas dado	Berenjena salteada	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Horiatiki (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 		

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 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	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo