

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados	Sopa de verduras y garbanzos	Arroz meloso de costilla i coliflor
		San jacobó	Pollo al ajillo	Rape en salsa de tomate
		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Maíz salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
		Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
		Kcal: 708,435 prot (g): 16,168 lip (g): 27,066 hc (g): 95,017	Kcal: 538,484 prot (g): 29,197 lip (g): 16,969 hc (g): 62,219	Kcal: 279,709 prot (g): 16,405 lip (g): 7,896 hc (g): 33,893
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	Crema de calabacín con tostones caseros	Garbanzos con verduras	Caballa en salsa de tomate	Fideua vegetal
Panini de verduras con mozzarella	Lomo de cerdo en salsa española	Tortilla de patata	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Gnocchis	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo	Fruta de temporada y pan	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con canela y pan		Fruta de temporada y pan
Kcal: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656	Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53	Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 570,38 prot (g): 15,494 lip (g): 14,132 hc (g): 90,286
19	DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Macarrones eco con boloñesa vegetal	FESTIVO	Arroz rossejat
Hamburguesa mixta al horno	Fruta de temporada y pan	Merluza al horno		Revuelto de huevo
Patatas fritas		Zanahoria salteada		Champiñones salteados
Fruta de temporada y pan		Fruta de temporada y pan		Macedonia de frutas y pan
Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006	Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416	Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323		Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros	Espaguetis eco a la napolitana	Fabada vegetal	Arroz a banda	Potaje de garbanzos a la mediterránea
Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Limanda a la meniere	Tortilla de patata	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	Delicias de pescado crujientes
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Chips de boniato
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: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165	Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Kcal: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022	Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</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 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
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados	Sopa de verduras y garbanzos	Arroz meloso de costilla i coliflor
		San jacobó	Pollo al ajillo	Rape en salsa de tomate
		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Maíz salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
		Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
		Kcal: 708,435 prot (g): 16,168 lip (g): 27,066 hc (g): 95,017	Kcal: 538,484 prot (g): 29,197 lip (g): 16,969 hc (g): 62,219	Kcal: 279,709 prot (g): 16,405 lip (g): 7,896 hc (g): 33,893
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	Crema de calabacín con tostones caseros	Garbanzos con verduras	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	Fideua vegetal
Panini de verduras con mozzarella	Lomo de cerdo en salsa española	Tortilla de patata 	Caballa en salsa de tomate	Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Gnocchis	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	Yogur natural con canela y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656	Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53	Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 570,38 prot (g): 15,494 lip (g): 14,132 hc (g): 90,286
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Macarrones eco con boloñesa vegetal	Sopa de puchero con maravilla	Arroz rossejat
Hamburguesa mixta al horno 	Pollo tikka masala	Merluza al horno	Pizza casera de garbanzos con tomate y queso	Revuelto de huevo
Patatas fritas	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Champiñones salteados
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006	Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416	Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323	Kcal: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164	Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros	Espaguetis eco a la napolitana	Fabada vegetal	Arroz a banda	Potaje de garbanzos a la mediterránea
Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Limanda a la meniere	Tortilla de patata	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	Delicias de pescado crujientes
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Chips de boniato
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: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165	Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Kcal: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022	Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</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 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
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Tofu salteado con verduras Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	Arroz con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de verduras Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre y , como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</p> <p>"UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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 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
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados	Sopa de verduras y garbanzos	Arroz meloso de costilla i coliflor
		San jacobó	Pollo al ajillo	Rape en salsa de tomate
		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Maíz salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
		Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
		Kcal: 708,435 prot (g): 16,168 lip (g): 27,066 hc (g): 95,017	Kcal: 538,484 prot (g): 29,197 lip (g): 16,969 hc (g): 62,219	Kcal: 279,709 prot (g): 16,405 lip (g): 7,896 hc (g): 33,893
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	Crema de calabacín con tostones caseros	Garbanzos con verduras	Caballa en salsa de tomate	Fideua vegetal
Panini de verduras con mozzarella	Lomo de cerdo en salsa española	Tortilla de patata 	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Gnocchis	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo	Fruta de temporada y pan	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con canela y pan		Fruta de temporada y pan
Kcal: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656	Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53	Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 570,38 prot (g): 15,494 lip (g): 14,132 hc (g): 90,286
19	DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros		Macarrones eco con boloñesa vegetal	Sopa de puchero con maravilla	Arroz rossejat
Hamburguesa mixta al horno	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza al horno	Pizza casera de garbanzos con tomate y queso	Revuelto de huevo
Patatas fritas	Fruta de temporada y pan	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Champiñones salteados
Fruta de temporada y pan		Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006	Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416	Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323	Kcal: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164	Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros	Espaguetis eco a la napolitana	Fabada vegetal	Arroz a banda	Potaje de garbanzos a la mediterránea
Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Limanda a la meniere	Tortilla de patata	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	Delicias de pescado crujientes
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Chips de boniato
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: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165	Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Kcal: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022	Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</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 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

Menú SIN FRUCTOSA

ENERO 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
05	06	07	08	09
		Espaguetis blancos con verduras permitidas (sin tomate) Tosta de pan blanco con atún (sin tomate) Ensalada de lechuga y queso mozzarella Fruta permitida / pan blanco	Sopa de verduras permitidas con fideos (sin garbanzos) Pollo al horno Fruta permitida / pan blanco	Arroz meloso de verduras permitidas y costillas Rape al horno (sin salsa) Fruta permitida / pan blanco
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Arroz blanco con verduras permitidas y magro	16
Guiso de patatas, verduras permitidas y arroz Tosta de pan blanco con verduras permitidas y mozzarella Ensalada de lechuga y atún Fruta permitida / pan blanco	Crema de verduras permitidas Lomo de cerdo a la plancha Patata panadera al horno Fruta permitida / pan blanco	Guiso de patatas y verduras permitidas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y huevo Yogur natural con canela / pan blanco	Merluza al horno (sin tomate) Fruta permitida / pan blanco	Pasta blanca con verduras permitidas Tosta de pan blanco con atún (sin tomate) Fruta permitida / pan blanco
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras permitidas Hamburguesa de ave a la plancha Patatas asadas Fruta permitida / pan blanco	Guiso de patatas y verduras permitidas Pollo al horno Fruta permitida / pan blanco	Macarrones con atún (sin tomate) Merluza al horno Fruta permitida / pan blanco	Sopa de ave con maravilla Tosta de pan blanco con atún (sin tomate) Fruta permitida / pan blanco	Arroz blanco con pollo Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas permitidas / pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de verduras permitidas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y atún Fruta permitida / pan blanco	Espaguetis eco en blanco Limanda al horno Fruta permitida / pan blanco	Guiso de patatas y verduras permitidas Tortilla francesa Fruta permitida / pan blanco	Arroz a banda (sin sofrito) Tosta de pan blanco con atún (sin tomate) Fruta permitida / pan blanco	Crema de verduras permitidas Abadejo al horno Fruta permitida / pan blanco
02	03	04	*Frutas permitidas: Aguacate, limón, fresas, arándanos, naranja y mandarina CON MODERACIÓN: Plátano maduro, kiwi, melón y piña NO MANZANA, PERA O CIRUELA	*Verduras permitidas: Acelgas, brócoli, espinacas, apio, acelahofas, berros, tapioca, setas (champiñones), lechuga, escarola, endibas y patata

*1 vez a la semana se servirá yogur natural (sin azucarar, sin edulcorar) como postre

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA



Jornada Internacional

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...	Per sopar pot ser...
Verdura	Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	Verdura
Llegums	Verdura Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	Carn Peix
Peix	Ou Carn
Llegums	Peix Ou
Carn	Ou Peix
Fruita	Lacti

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	 Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua vegetal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones ecológicos con tomate Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA  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.

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
05	06	07	08	09
		<p>Espaguetis sin gluten gratinados</p> <p>Tosta de pan sin gluten con atún y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz meloso de costillas y coliflor</p> <p>Rape en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR	16
<p>Guiso de patatas y verduras con arroz y hortalizas</p> <p>Panini sin gluten de verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Yogur natural con canela y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con verduras y taquitos de magro (sin salsa)</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Fideua (pasta sin gluten) de verduras</p> <p>Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con pasta sin gluten</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz rossejat</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Macedonia de frutas y pan sin gluten</p>
26	27	28	29	30
<p>Crema de calabaza</p> <p>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Limanda al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Fabada vegetal</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz a banda</p> <p>Panini sin gluten de verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Chips de boniato</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</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.

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
05	06	07	08	09
		<p>Espaguetis sin huevo gratinados</p> <p>Tosta de atún con tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz meloso de costillas y coliflor</p> <p>Rape en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR	16
<p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas</p> <p>Panini de verduras con mozzarella</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Lomo de cerdo en salsa española</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p>	<p>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Fideua (pasta sin huevo) de verduras</p> <p>Hummus de garbanzos con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Pasta sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de ave con pasta sin huevo</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz rossejat</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Macedonia de frutas y pan</p>
26	27	28	29	30
<p>Crema de calabaza con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Pasta sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Fabada vegetal</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz a banda</p> <p>Panini casero de verduras gratinado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Chips de boniato</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>		



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...



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo




Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis sin huevo gratinados Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua (pasta sin huevo) de verduras Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con pasta sin huevo Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat Cinta de lomo a la plancha Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo




Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis con tomate Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Postre de soja y pan	Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua vegetal Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis ecológicos con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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.


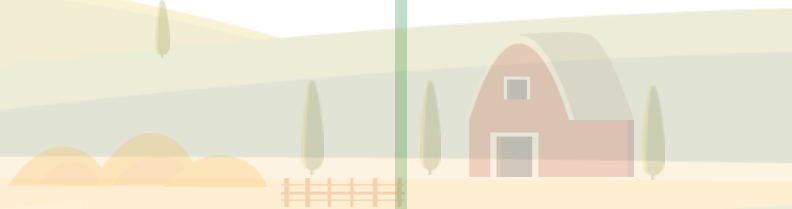
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el 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
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de verduras Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</p> <p>"UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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 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
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados San jacobó Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	 Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de verduras Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</p> <p>"UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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 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
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	Pollo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de verduras Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Pollo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla francesa Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</p> <p>"UN MUNDO LLENO DE SABOR":</p> <p>VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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 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
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados	Sopa de verduras y garbanzos	Arroz meloso de costilla i coliflor
		San jacobó	Pollo al ajillo	Rape en salsa de tomate
		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Maíz salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
		Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
		Kcal: 708,435 prot (g): 16,168 lip (g): 27,066 hc (g): 95,017	Kcal: 538,484 prot (g): 29,197 lip (g): 16,969 hc (g): 62,219	Kcal: 279,709 prot (g): 16,405 lip (g): 7,896 hc (g): 33,893
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	Crema de calabacín con tostones caseros	Garbanzos con verduras	Caballa en salsa de tomate	Fideua vegetal
Panini de verduras con mozzarella	Lomo de cerdo en salsa española	Tortilla de patata 	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Gnocchis	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo	Fruta de temporada y pan	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con canela y pan		Fruta de temporada y pan
Kcal: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656	Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53	Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 570,38 prot (g): 15,494 lip (g): 14,132 hc (g): 90,286
19	DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros		Macarrones eco con boloñesa vegetal	Sopa de puchero con maravilla	Arroz rossejat
Hamburguesa mixta al horno	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza al horno	Pizza casera de garbanzos con tomate y queso	Revuelto de huevo
Patatas fritas	Fruta de temporada y pan	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Champiñones salteados
Fruta de temporada y pan		Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006	Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416	Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323	Kcal: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164	Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros	Espaguetis eco a la napolitana	Fabada vegetal	Arroz a banda	Potaje de garbanzos a la mediterránea
Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Limanda a la meniere	Tortilla de patata	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	Delicias de pescado crujientes
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Chips de boniato
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: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165	Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Kcal: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022	Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</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 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
05	06	07	08	09
		Espaguetis con tomate Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Postre de soja y pan	Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua vegetal Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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.

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...



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo





Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis con tomate Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Postre de soja y pan	 Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua vegetal Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 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, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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.

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
05	06	07	08	09
		Espaguetis con tomate Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua vegetal Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</p> <p>"UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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 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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteo

Menú ASTRINGENTE

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Pollo al horno Yogur natural y pan	Arroz en blanco Rape al horno Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
Patata hervida Tosta de jamón york Yogur natural y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Gnocchis Yogur natural y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Yogur natural con canela y pan	Arroz en blanco Caballa a la plancha Yogur natural y pan sin gluten	Espaguetis en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Crema de patata Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Pollo al horno Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Merluza al horno Zanahoria salteada Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Tosta de atún Yogur natural y pan	Arroz en blanco Revuelto de huevo Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	Espaguetis en blanco Limanda al horno Yogur natural y pan	Crema de patata Tortilla francesa Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Abadejo al horno Chips de boniato al horno Yogur natural y pan
02	03	04	05	06
		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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.

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...



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

Menú LEGUMBRES 1 VEZ A LA SEMANA, SIN PAN INTEGRAL

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados San jacobó Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Arroz con verduras y taquitos de magro (sin salsa)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de verduras Tosta de verduras Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Macarrones ecológicos con tomate Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Tosta de verduras Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA		



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.

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
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua vegetal Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones ecológicos con tomate Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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 cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz


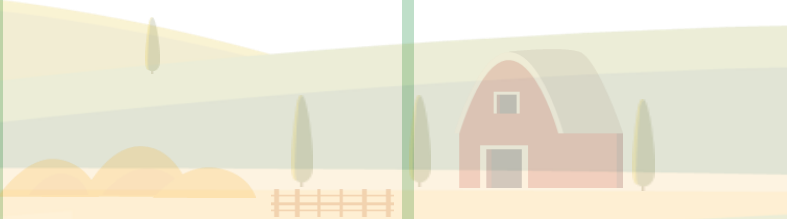
SEGUNDOS PLATOS

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, SIN MELOCOTÓN

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados	Sopa de verduras y garbanzos	Arroz meloso de costillas y coliflor
		Tosta de atún con tomate	Pollo al ajillo	Rape en salsa de tomate
		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Maíz salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
		Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	Crema de calabacín con tostones caseros	Garbanzos con verduras	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	Fideua vegetal
Panini de verduras con mozzarella	Lomo de cerdo en salsa española	Tortilla de patata	Caballa en salsa de tomate	Hummus de garbanzos con pan tostado
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Gnocchis	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con canela y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Macarrones ecológicos con tomate	Sopa de puchero con maravilla	Arroz rossejat
Hamburguesa mixta a la plancha	Pollo tikka masala	Merluza al horno	Pizza casera de garbanzos con tomate y queso	Revuelto de huevo
Patatas fritas	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Champiñones salteados
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros	Espaguetis eco a la napolitana	Fabada vegetal	Arroz a banda	Potaje de garbanzos a la mediterránea
Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Limanda a la meniere	Tortilla de patata	Panini casero de verduras gratinado	Abadejo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Chips de boniato
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
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</p> <p>"UN MUNDO LLENO DE SABOR":</p> <p>VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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.

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

Menú SIN CARNE

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Hummus de garbanzos con pan tostado Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Tofu salteado con verduras Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	 Arroz con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de verduras Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Guisantes salteados con cebolla Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre y , como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</p> <p>"UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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 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