

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja	Guiso de garbanzos	Arròs amb fèsols i naps	Crema de verduras y hortalizas
Milhojas de mozzarella	Fogonero al horno con ajo y perejil	Cinta de lomo con tomate	Tortilla de queso	Pollo crujiente casero
Brócoli salteado	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Pan tostado con aceite y pimentón
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 673,441 prot (g): 25,433 lip (g): 28 hc (g): 76,002	Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242	Kcal: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457	Kcal: 658,382 prot (g): 27,949 lip (g): 24,517 hc (g): 77,244	Kcal: 632,701 prot (g): 28,215 lip (g): 24,905 hc (g): 69,822
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones eco a la carbonara	Guisadito de patata y verdura	Crema de legumbres y hortalizas	Hot poke de salmón	Sopa de verduras y garbanzos
Rape a la vizcaína	Tortilla francesa	Longanizas	Tosta de queso cremoso y orégano	Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Croqueta de jamón	Patatas gajo	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Gnocchis
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con topping de frutas y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744	Kcal: 540,196 prot (g): 21,32 lip (g): 19,454 hc (g): 71,403	Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 546,084 prot (g): 29,617 lip (g): 16,801 hc (g): 64,959
17	18	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	Fideua vegetal	Crema de zanahoria con tostones caseros	Arroz caldoso de la huerta	Garbanzos con verduras
Tortilla francesa	Nuggets de brócoli y queso	Lomo de cerdo en salsa española	Palometa en salsa de puerros	Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo	Pasta coquilleté	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 de centeno	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735	Kcal: 697,992 prot (g): 24,118 lip (g): 22,911 hc (g): 88,788	Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 87,111	Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594	Kcal: 664,868 prot (g): 27,178 lip (g): 25,791 hc (g): 74,061
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Sopa de puchero con maravilla	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)	Macarrones eco con boloñesa vegetal
Hamburguesa mixta a la plancha	Tortilla francesa	Pizza artesana de atún, queso y orégano	Souvlaki (pollo taco con verduras)	Merluza al horno
Patatas dado	Berenjena en tempura	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	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
Kcal: 662,358 prot (g): 20,415 lip (g): 23,788 hc (g): 69,256	Kcal: 620,365 prot (g): 28,406 lip (g): 22,69 hc (g): 74,771	Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14	Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838	Kcal: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, 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



Pescado



Pescado

Pescado



Huevo



Pescado

Legumbres



Verdura



Huevo

Pescado



Huevo



Pescado

Fruta



Lácteo