

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido y tostones crujientes Milhojas de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 673,441 prot (g): 25,433 lip (g): 28 hc (g): 76,002	Guiso de garbanzos Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 651,496 prot (g): 39,038 lip (g): 22,169 hc (g): 67,457	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 533,861 prot (g): 26,721 lip (g): 13,891 hc (g): 72,242	Arròs amb fèsols i naps Tortilla de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 658,382 prot (g): 27,949 lip (g): 24,517 hc (g): 77,244	Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan Kcal: 632,701 prot (g): 28,215 lip (g): 24,905 hc (g): 69,822
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones eco a la carbonara Rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 604,558 prot (g): 28,963 lip (g): 18,732 hc (g): 76,744	Guisadito de patata y verdura Tortilla francesa Croqueta de jamón Fruta de temporada y pan Kcal: 540,196 prot (g): 21,32 lip (g): 19,454 hc (g): 71,403	Crema de legumbres y hortalizas Longanizas Patatas gajo Fruta de temporada y pan Kcal: 764,965 prot (g): 28,02 lip (g): 32,247 hc (g): 83,358	Hot poke de salmón Tosta de queso cremoso y orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan Kcal: 546,084 prot (g): 29,617 lip (g): 16,801 hc (g): 64,959
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 586,045 prot (g): 26,772 lip (g): 20,777 hc (g): 72,735	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquillette Fruta de temporada y pan de centeno Kcal: 685,081 prot (g): 35,379 lip (g): 21,157 hc (g): 82,111	Fideua vegetal Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 697,992 prot (g): 24,118 lip (g): 22,911 hc (g): 88,700	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 548,379 prot (g): 21,775 lip (g): 14,044 hc (g): 80,594	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 664,868 prot (g): 27,178 lip (g): 25,791 hc (g): 74,061
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan Kcal: 662,358 prot (g): 20,415 lip (g): 23,788 hc (g): 69,256	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Berenjena en tempura Fruta de temporada y pan Kcal: 620,365 prot (g): 28,406 lip (g): 22,69 hc (g): 74,771	Sopa de puchero con maravilla Pizza artesana de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 702,083 prot (g): 23,306 lip (g): 17,487 hc (g): 108,14	Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego con frutos rojos y pan Kcal: 800,162 prot (g): 47,054 lip (g): 33,403 hc (g): 75,838	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 527,222 prot (g): 24,491 lip (g): 12,255 hc (g): 76,573
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA</p> <p>ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</p> 		

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cote el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
	
	
	 

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	 
	 
	 
	 
	

# 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

<p><b><u>LUNES 03</u></b></p> <p>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido <b>(100g pasta-2R)</b> Tosta <b>(40g pan-2R)</b> de mozzarella Brócoli salteado Fruta de temporada <b>(1R)</b></p>	<p><b><u>MARTES 04</u></b></p> <p>Guiso de garbanzos <b>(100g garbanzos-2R)</b> Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada <b>(1R)</b> Pan <b>(40g-2R)</b></p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 05</u></b></p> <p>Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja <b>(100g tallarines-2R)</b> Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada <b>(1R)</b> Pan <b>(40g-2R)</b></p>	<p><b><u>JUEVES 06</u></b></p> <p>Arròs amb fèssols i naps <b>(120g arroz-3R)</b> Tortilla de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada <b>(1R)</b> Pan <b>(20g-1R)</b></p>	<p><b><u>VIERNES 07</u></b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas <b>(100g patata-2R)</b> Pollo al horno Pan tostado con aceite y pimentón <b>(40g pan-2R)</b> Fruta de temporada <b>(1R)</b></p>
<p><b><u>LUNES 10</u></b></p> <p>Macarrones ECO a la carbonara <b>(100g pasta-2R)</b> Rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada <b>(1R)</b> Pan <b>(40g-2R)</b></p>	<p><b><u>MARTES 11</u></b></p> <p>Guisadito de patata y verdura <b>(100g patata-2R)</b> Tortilla francesa Loncha de jamón serrano Fruta de temporada <b>(1R)</b> Pan <b>(40g-2R)</b></p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 12</u></b></p> <p>Crema de legumbres y hortalizas <b>(100g legumbres-2R +50g patata-1R)</b> Longanizas Patatas gajo <b>(50g patata-1R)</b> Fruta de temporada <b>(1R)</b></p>	<p><b><u>JUEVES 13</u></b></p> <p>Hot poke de salmón <b>(80g Arroz integral-2R)</b> Tosta <b>(40g-2R)</b> de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural <b>(0,5R)</b> con topping de frutas <b>(0,5R)</b></p>	<p><b><u>VIERNES 14</u></b></p> <p>Sopa de verduras y garbanzos <b>(100g patata-2R +50g garbanzos-1R)</b> Pollo al ajillo Gnocchis <b>(50g -1R)</b> Fruta de temporada <b>(1R)</b></p>
<p><b><u>LUNES 17</u></b></p> <p>Lentejas ECO con arroz y hortalizas <b>(100g lentejas-2R + 40g arroz-1R)</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada <b>(1R)</b> Pan <b>(20g-1R)</b></p>	<p><b><u>MARTES 18</u></b></p> <p>Crema de zanahoria <b>(100g patata-2R + 100g zanahoria-0,5R)</b> Lomo de cerdo en salsa española Pasta coquilletto <b>(25g pasta-0,5R)</b> Fruta de temporada <b>(1R)</b> Pan de centeno <b>(20g-1R)</b></p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 19</u></b></p> <p>Fideuá vegetal <b>(100g pasta-2R)</b> Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada <b>(1R)</b> Pan <b>(40g-2R)</b></p>	<p><b><u>JUEVES 20</u></b></p> <p>Arroz caldoso de la huerta <b>(120g arroz-3R)</b> Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada <b>(1R)</b> Pan <b>(20g-1R)</b></p>	<p><b><u>VIERNES 21</u></b></p> <p>Garbanzos con verduras <b>(100g garbanzos-2R)</b> Tortilla de patata <b>(50g patata-1R)</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada <b>(1R)</b> Pan <b>(20g-1R)</b></p>
<p><b><u>LUNES 24</u></b></p> <p>Crema de verduras de temporada <b>(100g patata-2R)</b> Hamburguesa mixta a la plancha Patatas dado <b>(50g patata-1R)</b> Fruta de temporada <b>(1R)</b> Pan <b>(20g-1R)</b></p>	<p><b><u>MARTES 25</u></b></p> <p>Lentejas ECO al estilo tradicional con verduras <b>(100g lentejas-2R)</b> Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada <b>(1R)</b> Pan <b>(40g-2R)</b></p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 26</u></b></p> <p>Sopa de puchero con maravilla <b>(100g pasta-2R)</b> Tosta <b>(40g-2R)</b> de atún, queso y orégano Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada <b>(1R)</b></p>	<p><b><u>JUEVES 27</u></b></p> <p>Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) <b>(120g arroz-3R)</b> Souvlaki (Pollo taco con verduras) Horiatiki (Tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas) Yogur griego natural <b>(0,5R)</b> con frutos rojos <b>(0,5R)</b> Pan <b>(20g-1R)</b></p>	<p><b><u>VIERNES 28</u></b></p> <p>Macarrones ECO con boloñesa vegetal <b>(100g pasta-2R)</b> Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada <b>(1R)</b> Pan <b>(40g-2R)</b></p>
				<p><b><u>1 R de fruta corresponde a:</u></b></p> <p><b><u>-50g de plátano</u></b> <b><u>-100g de ciruela, mandarina, manzana, melocotón, naranja, pera, piña, arándanos</u></b> <b><u>-150g de frambuesas, moras</u></b> <b><u>- 200g de fresas, melón, sandía</u></b></p>

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	<b>Arroz integral con salmón</b> <b>Tosta de queso cremoso con orégano</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</b> <b>Yogur natural con topping de frutas y pan</b>	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 Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pan <b>Fruta de temporada y pan de centeno</b>	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	<b>Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)</b> <b>Souvlaki (pollo taco con verduras)</b> <b>Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas)</b> <b>Yogur griego con frutos rojos y pan</b>	Macarrones ecológicos con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04
<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.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA</p> <p>ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</p> 		



# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el 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
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 verduras 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 Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos 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 coquilletle 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	Guiso de patata y verdura 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
<div> <div>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</div> <div> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA</p> <p>ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</p>  </div> </div>				

# 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 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 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	<b>Arroz integral con verduras</b> <b>Tosta de queso cremoso con orégano</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</b> <b>Fruta de temporada y pan</b>	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 coquillet <b>Fruta de temporada y pan</b>	Fideua vegetal 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	<b>Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)</b> <b>Souvlaki (pollo taco con verduras)</b> <b>Horiatiiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas)</b> <b>Yogur griego con frutos rojos y pan</b>	Macarrones ecológicos con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* No servir ningún plato que contenga en su preparación algún tipo de conservante.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA</p> <p>ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</p> 		

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el 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
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	<b>Arroz integral con salmón</b>	Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos
Cola de rape a la vizcaína	Tortilla francesa	Longanizas	<b>Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano</b>	Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamon serrano en lonchas	Patatas gajo	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</b>	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	<b>Yogur natural con topping de frutas y pan sin gluten</b>	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	<b>Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)</b>	Pasta sin gluten con tomate
Hamburguesa mixta a la plancha	Tortilla francesa	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate	<b>Souvlaki (pollo taco con verduras)</b>	Merluza al horno
Patatas dado	Berenjena salteada	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	<b>Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas)</b>	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	<b>Yogur griego con frutos rojos y pan sin gluten</b>	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**



**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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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 Pollo al horno 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 Cinta de lomo a la plancha 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	<b>Arroz integral con verduras</b> <b>Tosta de queso cremoso con orégano</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</b> <b>Fruta de temporada y pan</b>	Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Fruta de temporada y pan
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini casero de verduras gratinado Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Pasta sin huevo en blanco salteada <b>Fruta de temporada y pan</b>	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 Cinta de lomo a la plancha 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 jamón york Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	<b>Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)</b> <b>Souvlaki (pollo taco con verduras)</b> <b>Horiatiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas)</b> <b>Yogur griego con frutos rojos y pan</b>	Pasta sin huevo con salsa de tomate 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.		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA</p> <p>ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</p> 		

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el 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 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	<b>Arroz integral con salmón</b> <b>Tosta de atún con tomate</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</b> <b>Postre de soja con topping de frutas y pan</b> 	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 coquilleté 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	<b>Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)</b> <b>Souvlaki (pollo taco con verduras)</b> <b>Tomate, cebolla y maíz</b> <b>Postre de soja con frutos rojos y pan</b>	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04

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

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB




# 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	<b>Arroz integral con salmón</b> <b>Tosta de atún con tomate</b> <b>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</b> <b>Postre de soja con topping de frutas y pan</b> 	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 coquilleté 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	 <b>Spanakorizo (arroz con tomate y bacon)</b> <b>Souvlaki (pollo taco con verduras)</b> <b>Tomate, cebolla y maíz</b> <b>Postre de soja con frutos rojos y pan</b>	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04

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

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB




JORNADA INTERNACIONAL

# 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