

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de ave con fideos	Guiso de garbanzos	Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja	Arroz con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Tosta de atún con tomate	Cinta de lomo a la plancha	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 tostado con aceite y pimentón
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Macarrones ecológicos con tomate	Guiso de patata y verdura	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Arroz integral con verduras	Sopa de verduras y garbanzos
Rape al horno	Tortilla francesa	Cinta de lomo a la plancha	Tosta de queso cremoso con orégano	Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamon serrano en lonchas	Patatas gajo	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Gnocchis
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con topping de frutas y pan	Fruta de temporada y pan
17	DEGUSTACIÓN FINLANDIA	19	20	21
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	Crema de zanahoria	Fideua 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 coquillet	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan de centeno	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate	Macarrones eco con boloñesa vegetal
Hamburguesa mixta a la plancha	Tortilla francesa	Tosta de atún con tomate	Souvlaki (pollo taco con verduras)	Merluza al horno
Patatas dado	Berenjena salteada	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Horiatiiki (tomate, pepino, queso fresco, cebolla y aceitunas)	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur griego con frutos rojos y pan	Fruta de temporada y pan
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB 		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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