

| 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>Horiatiiki (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**



JORNADA INTERNACIONAL



JORNADA INTERNACIONAL

**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