

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	Arroz integral con salmón Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Postre de soja con topping de frutas y pan 	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	 Spanakorizo (arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo taco con verduras) Tomate, cebolla y maíz Postre de soja con frutos rojos y pan	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...



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