

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras y taquitos de pavo Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno Pan sin gluten con aceite y pimentón Fruta de temporada y pan sin gluten
10	11	12	PLATO NUTRILAB	14
Arroz con salsa de tomate Cola de rape a la vizcaína Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Jamon serrano en lonchas Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salmón Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural con topping de frutas y pan sin gluten 	Sopa de verduras con arroz Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
17	18	19	20	21
Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Arroz en blanco Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz caldoso de la huerta Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
24	25	26	JORNADA GRECIA	28
Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Berenjena salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y  Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	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 sin gluten	Guiso de patata y verdura Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
31	01	02	03	04
<div data-bbox="120 1342 815 1398" data-label="Text"> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> </div>		<div data-bbox="936 1289 1317 1485" data-label="Text"> <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>		

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.

04 Juego

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

02 Convivencia

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

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
---	--