

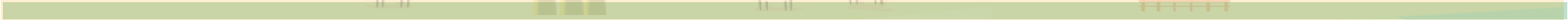
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Sopa casera de verduras con fideos	Lentejas con verduras	Paella de verduritas	Crema de calabacín y puerro	Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso
Magro de cerdo a la riojana	Gallo al horno	Revuelto de huevo	Daditos de pollo en salsa	Pechuga de pavo al horno
Brócoli al vapor	Calabaza asada	Lechuga, maíz y orégano	Calabacín asado	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral
09	10	11	12	13
Lechuga, tomate, maíz y atún	Sopa de ave con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Puchero de alubias blancas con verduras de temporada y aroma de	Macarrones en salsa de tomate casera gratinados con queso
Albóndigas de ave con tomate	Merluza al horno	Tortilla francesa	Lomo con pimienta y cebolla	Caballa a la plancha
Espinacas salteadas	Crunchybanzos	Tomate aliñado	Judías verdes al ajillo	Menestra de verduras salteadas
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral
16	17	18	19	20
Espirales aglio-olio	Crema de calabaza asada	Garbanzos con verduras	Espirales aglio-olio	Lentejas con verduras
Merluza a la andaluza	Tortilla francesa	Cinta de lomo en salsa	Filete de pollo a la plancha	Salmón al horno con eneldo
Ensalada de lechuga y tomate	Tomate aliñado	Brócoli al vapor	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral
23	24	25	26	27
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo	Sopa de verduras con fideos	Crema de calabacín y queso	Patatas con chocos	Garbanzos con verduras
Lentejas con verduras	Magra a la plancha	Filete de pollo a la plancha	Merluza a la andaluza	Tortilla francesa
-	Calabaza salteada	Ensalada de lechuga y remolacha	Aliño de zanahorias	Calabacín asado
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Espirales gratinados	Lentejas con verduras	Sopa de picadillo	Acelgas salteadas con jamón serrano
Merluza en adobo de limón frito	Pincho moruno de pollo	Revuelto de huevo	Lomo adobado al horno	Gallo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga y maíz	Espinacas salteadas	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral

nutrilab

JORNADA NUTRILAB

CELEBRAMOS EL DÍA DE ANDALUCÍA





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...



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



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo