

03 - DIABETICA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada variada Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur y pan	
04	05	06	07	08

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



Fruta



lácteo

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno					
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate					
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria		4			
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n					14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno			9		14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada variada Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan	
04	05	06	07	08

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...



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

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata						14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza					11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate						
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria			4			
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n						14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno				9		14

12 - SIN CARNE ESTRICTA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada variada Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Tortilla francesa Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Champiñones salteados Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Yogur y pan	
04	05	06	07	08

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...



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



carne

Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo

Legumbres



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Fogonero con tomate		4	5	6	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate					
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros	2	4		6	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n					14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno		4	5	6	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada variada Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan	
04	05	06	07	08

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...



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



Verdura



Legumbres



Verdura



Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Ensalada variada Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y pan	
04	05	06	07	08

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...



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

23 - SIN TOMATE

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla de patata Yogur y pan	Arroz con champiñones Merluza al horno en salsa de curry Ensalada variada Fruta fresca y pan	Pasta en blanco Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas sin tomate-pimiento Caballa al horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con champiñones Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ternera al horno Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan	
04	05	06	07	08

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...



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

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza				11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con champiñones					
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros		2	4	6	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n					14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno				9	14

30 - SIN HUEVO

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada variada Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete de magro al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y pan	
04	05	06	07	08

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...



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



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Ensalada variada Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada de tomate Yogur y pan	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan	
04	05	06	07	08

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...

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

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada variada Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete de magro al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y pan	
04	05	06	07	08

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada variada Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Yogur y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cocido completo Yogur y pan	
04	05	06	07	08

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

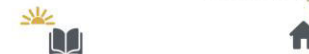
En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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

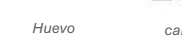


Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



Fruta



lácteo

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	#N/D					
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno con champiñones					
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate					
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil	4	6			
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n					14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno			9		14