

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	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 Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y tomate 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. pimienta. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) 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 Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
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 de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo	

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...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz en blanco Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Pasta en blanco Crema de zanahoria Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Patata y zanahoria baby Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Crema de patata Abadejo en su jugo Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Crema de patata Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz en blanco sin ajo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Yogur y pan	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
Crema de puerro y zanahoria Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno	

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



Verdura



Huevo



Pescado



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 en blanco	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Patata y zanahoria baby	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno	

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Filete de jamón al horno con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla)</p> <p>Merluza al horno en salsa de curry</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos y patata</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Merluza en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimienta. cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate natural</p> <p>Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos integrales</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Yogur y pan</p>	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
<p>Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa)</p> <p>Salmón horneado con salsa al eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Filete de aguja con salsa española</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p>	

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...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla)</p> <p>Merluza al horno en salsa de curry</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos y patata</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimienta. cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Pechuga de pavo al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate natural</p> <p>Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos integrales</p> <p>Filete ruso de ternera con tomate y patata dado</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
<p>Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa)</p> <p>Salmón horneado con salsa al eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Filete de aguja con salsa española</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido completo</p>	

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...



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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Filete de ternera con patata panadera</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla)</p> <p>Merluza al horno en salsa de curry</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos y patata</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimienta. cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate natural</p> <p>Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos integrales</p> <p>Filete ruso de ternera con tomate y patata dado</p> <p>Yogur y pan</p>	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
<p>Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa)</p> <p>Salmón horneado con salsa al eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa de champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p>	

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



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Fogonero con tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla)</p> <p>Merluza al horno en salsa de curry</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos y patata</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de verduras</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimienta. cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate natural</p> <p>Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur y pan</p>	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
<p>Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa)</p> <p>Salmón horneado con salsa al eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de verduras</p> <p>Garbanzos estofados</p>	

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



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	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 Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y tomate 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 Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
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 de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo	

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



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

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y Pan sin gluten</p>	<p>Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos y patata</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Merluza en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimienta, cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y Pan sin gluten</p>	<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo v verde</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Pechuga de pavo al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate natural</p> <p>Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Filete ruso de ternera con tomate y patata dado</p> <p>Yogur y Pan sin gluten</p>	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
<p>Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa)</p> <p>Salmón horneado con salsa al eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Filete de aguja con salsa española</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y Pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Cocido completo</p>	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Filete de jamón al horno con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)</p> <p>Merluza al horno en salsa de curry</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos y patata</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Merluza en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate natural</p> <p>Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos integrales</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
<p>Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa)</p> <p>Salmón horneado con salsa al eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Filete de aguja con salsa española</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p>	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	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 Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y tomate 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, pimienta, cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo v verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
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 de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo	

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...



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



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	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 Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga y tomate 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 Caballa en escabeche 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. pimienta. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla)</p> <p>Pavo en salsa de zanahorias</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos y patata</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenjena. pimienta. cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde</p> <p>Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate natural</p> <p>Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos integrales</p> <p>Filete ruso de ternera con tomate y patata dado</p> <p>Yogur y pan</p>	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
<p>Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa)</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Filete de aguja con salsa española</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido completo</p>	

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...



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



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
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y pan	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos	

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
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Arroz c/zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y Pan sin gluten</p>	<p>Paella de verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla)</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>
13	14	15	16	17
<p>Patata y zanahoria baby</p> <p>Merluza en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con champiñones</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimienta, cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y Pan sin gluten</p>	<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Arroz c/zanahoria</p> <p>Pechuga de pavo al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate natural</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabacín y patata</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Filete de ternera al horno c/champ</p> <p>Yogur de soja y Pan sin gluten</p>	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
<p>Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa)</p> <p>Salmón horneado con salsa al eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Arroz c/zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Filete de jamón al horno con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y Pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con champiñones</p>	

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
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y Pan sin gluten
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimienta. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo v verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y Pan sin gluten	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur de soja y Pan sin gluten	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y Pan sin gluten	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y pan	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos	

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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



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	Crema de zanahoria	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos	

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...



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



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate 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 Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimienta, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo v verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur de soja y pan	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
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 de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados	

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



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y lomo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y pescado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Crema de judias verdes Triturado de calabacin y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Crema de zanahoria Triturado de zanahoria y pescado Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y pollo Yogur y pan	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de brócoli Triturado de verduras y cabecero de maaro Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos	

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...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Filete de jamón al horno con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Filete de magro al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla)</p> <p>Merluza al horno en salsa de curry</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos y patata</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Caballa al ajoarriero</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimienta. cebolla)</p> <p>Escalope de pollo con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo v verde</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate natural</p> <p>Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas</p> <p>Filete de magro al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
<p>Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa)</p> <p>Salmón horneado con salsa al eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Escalope de pollo con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Filete de aguja con salsa española</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Garbanzos estofados</p>	

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...



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



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Filete de jamón al horno con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Filete de magro al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y Pan sin gluten</p>	<p>Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla)</p> <p>Pavo en salsa de zanahorias</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos y patata</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimienta. cebolla)</p> <p>Escalope de pollo con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y Pan sin gluten</p>	<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde</p> <p>Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Pechuga de pavo al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate natural</p> <p>Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas</p> <p>Filete de magro al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Yogur de soja y Pan sin gluten</p>	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
<p>Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa)</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Escalope de pollo con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y Pan sin gluten</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Filete de aguja con salsa española</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de soja y Pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Garbanzos estofados</p>	

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



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

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	Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y tomate 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 Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimienta. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo v verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Lechuga y aceitunas Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur de soja y pan	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
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 de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados	

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



carne



Huevo



Huevo

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo con patatas	14
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	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	Triturado de verduras y lomo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de verduras y pescado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de coliflor Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Triturado de calabacín y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de zanahoria y pescado Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pollo Yogur y pan	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y cabecero de maaro Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de verduras y garbanzos	

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...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	#N/D					
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pollo					14
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	#N/D					
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de calabacin y pescado		4	5	6	14
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	#N/D					
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de calabacin, zanahoria y pavo					14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	Calabacín, calabaza y berenjena al horno n 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 Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y tomate 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. berenierna. pimienta. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
Arroz en blanco Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Ensalada de lechuga Yogur y pan	Cocido completo	

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...



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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

05-may	S5	MARTES	PRIMERO		#N/D
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO		#N/D
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO		#N/D
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO		#N/D
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO		#N/D