

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 y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga 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...



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

02 - ASTRINGENTE

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 y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Pasta en blanco Crema de zanahoria Yogur y pan
13	14	15	16	17
Patata y zanahoria baby Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Yogur y pan integral	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de patata Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz en blanco Crema de patata Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz en blanco sin ajo Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de puerro y zanahoria Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno 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

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla francesa	3	
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		

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 y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenienu. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga 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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla francesa	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contra muslo 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 Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3				
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 puerros	2	4	6		
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
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Champiñones salteados Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Coliflor rehogada Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Yogur y pan integral	Champiñones salteados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con batatas Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga 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...



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 y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga 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...



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



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de ternera con patata panadera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Contramuslo de pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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



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



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Filete de jamón al horno con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimienta.zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Paella de verduras (champiñón, pimienta. zanahoria v cebolla)</p> <p>Merluza al horno en salsa de curry</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos y patata</p> <p>Yogur y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Merluza en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenieta. pimienta.</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roio v verde</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Pechuga de pavo al horno con patatas</p> <p>Yogur y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate natural</p> <p>Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga</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 y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Yogur y pan</p>		
27	28	29	30	01
<p>Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa)</p> <p>Salmón horneado con salsa al eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimienta.zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Filete de aguja con salsa española</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>Yogur y pan</p>	
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

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
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	Cinta de lomo al horno		

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



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



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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 y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur y pan integral	Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga 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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
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	Cinta de lomo al horno		

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



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
	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Filete de jamón al horno con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla)</p> <p>Salmón al horno en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos y patata</p> <p>Yogur y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Caballa en escabeche</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento.</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas salteadas</p> <p>Yogur y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate natural</p> <p>Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga</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 y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</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>		
27	28	29	30	01
<p>Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa)</p> <p>Salmón al horno en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Filete de aguja con salsa española</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Yogur y pan</p>	
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



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Yogur y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Tortilla francesa Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimienta) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas Merluza al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Tortilla francesa Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Champiñones salteados Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Tortilla francesa 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



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Fogonero al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Merluza al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Abadejo con salsa de tomate Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Champiñones salteados Ensalada de lechuga 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...



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



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3				
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas		4	5	6	14
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	Abadejo con cebolla		4			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 y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata, cebolla, pimienta, zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimienta) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimienta, zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten ni 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

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno						
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 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla)</p> <p>Salmón al horno en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos y patata</p> <p>Yogur y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Caballa en escabeche</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento.</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas salteadas</p> <p>Yogur 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>Ensalada de lechuga</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 y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</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>		
27	28	29	30	01
<p>Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa)</p> <p>Salmón al horno en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Filete de aguja con salsa española</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur y pan</p>	
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

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
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

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 y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga 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...



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



carne



Huevo



Huevo

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
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 Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluten y huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Yogur y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimienta) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos 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



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 y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenienu. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga 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



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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 y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
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	Cinta de lomo al horno		

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 y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural 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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3		
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
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenienu. pimiento. Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga 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



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno						
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 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

64 - TRITURADA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y lomo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y pescado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos Yogur y pan
13	14	15	16	17
Crema de judías verdes Triturado de calabacín y pescado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Yogur y pan integral	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y garbanzos Yogur y pan
20	21	22	23	24
Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y garbanzos Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y pollo Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Crema de brócoli Triturado de verduras y cabecero de maaro Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos 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

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo	3	14
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pollo		14
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Triturado de zanahorias y arroz		14
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de calabacin y pescado	4 5 6	14
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de judias verdes		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de calabacin, zanahoria y pavo		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 y tomate Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga 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...



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 Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimientto.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimientto. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Caballa al ajoarriero Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenieta. pimientto. Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimientto roio v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimientto.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural 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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno			
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	Cinta de lomo al horno			

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 y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga 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...



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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
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 Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenienu. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales 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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
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	Pechuga de pollo al horno		

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 y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Yogur y pan integral	Crema de judías verdes Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Crema de judías verdes Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga 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...



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



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

