

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada variada Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Macarrones integrales Boloñesa vegetal Yogur y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Ensalada de lechuga Yogur y pan
18 Crema de calabaza y patata Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos integrales Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
25 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz integral con tomate y huevo Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Yogur y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada variada Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Macarrones integrales Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur de soja y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
18 Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur de soja y pan
25 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz integral con tomate y huevo Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Yogur de soja y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

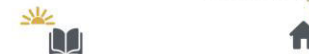
En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada variada Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Macarrones integrales Boloñesa vegetal Yogur y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Ensalada de lechuga Yogur y pan
18 Crema de calabaza y patata Filete de ternera al horno c/champ Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa aurora Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
25 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz integral con tomate y huevo Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Yogur y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

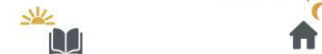
En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Huevo



carne

Pescado



Verdura

Huevo

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada variada Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Yogur y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Ensalada de lechuga Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Caballa al ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa aurora Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con tomate y huevo Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Coliflor en salsa de paprika Champiñones salteados Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Yogur y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...

Verdura

Pasta/Arroz



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	07 Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y Pan sin gluten
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y Pan sin gluten	14 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	15 Arroz integral con champiñones Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten
18 Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y Pan sin gluten
25 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	26 Arroz integral con tomate y huevo Alubias blancas, judias verdes y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Yogur y Pan sin gluten

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada variada Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Macarrones integrales Boloñesa vegetal Yogur de soja y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
18 Crema de calabaza y patata Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur de soja y pan
25 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz integral con tomate y huevo Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Yogur de soja y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada variada Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Boloñesa vegetal Yogur y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Ensalada de lechuga Yogur y pan
18 Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
25 Lentejas a la hortelana Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz con tomate Alubias blancas, judias verdes y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Yogur y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Macarrones integrales Boloñesa vegetal Yogur y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Ensalada de lechuga Yogur y pan
18 Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
25 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz integral con tomate y huevo Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno Yogur y pan

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

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		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Arroz con champiñones Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada variada Fruta fresca y pan	07 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	15 Arroz integral con champiñones Acelgas con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan
18 Crema de calabaza y patata Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Crema de coliflor Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral	22 Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
25 Acelgas con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz con tomate Brócoli con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Yogur y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

Legumbres

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada variada Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Macarrones integrales Boloñesa vegetal Yogur de soja y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
18 Crema de calabaza y patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur de soja y pan
25 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz integral con tomate y huevo Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Yogur de soja y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne

Pescado



Huevo

carne



Verdura

Huevo



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada variada Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Ensalada de lechuga Yogur y pan
18 Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
25 Lentejas a la hortelana Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz con tomate Alubias blancas, judias verdes y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Yogur y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Espinacas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada variada Fruta fresca y pan	07 Crema de zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Macarrones integrales Boloñesa vegetal Yogur y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Ensalada de lechuga Yogur y pan
18 Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral	22 Brócoli con patatas Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
25 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz integral con tomate y huevo Brócoli con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Yogur y pan

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

Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Espinacas rehogadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada variada Fruta fresca y pan	07 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	15 Arroz integral con champiñones Acelgas con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan
18 Crema de calabaza y patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Crema de coliflor Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral	22 Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
25 Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz integral con tomate y huevo Brócoli con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Yogur y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con tomate Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada variada Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Ensalada de lechuga Yogur y pan
18 Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
25 Lentejas a la hortelana Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz con tomate Alubias blancas, judias verdes y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno Yogur y pan

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Macarrones integrales Boloñesa vegetal Yogur y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	15 Arroz integral con champiñones Acelgas con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan
18 Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimienta, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
25 Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz integral con tomate y huevo Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno Yogur y pan

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

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		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Patata y zanahoria baby sin ajo- cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata sin ajo- cebolla Escalope de pollo al horno sin ajo- cebolla Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla Ensalada variada Fruta fresca y pan	07 Crema de calabacín sin ajo-cebolla Filete de magro al horno sin ajo-cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Arroz en blanco sin ajo-cebolla Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
11 Patata y zanahoria baby sin ajo- cebolla Merluza en su jugo sin ajo-cebolla Fruta fresca y pan	12 Repollo salteado sin ajo-cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria sin ajo-cebolla Pechuga de pavo al horno sin ajo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Consomé de ave Cinta de lomo al horno sin ajo-cebolla Fruta fresca y pan integral	15 Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla Crema de calabacín sin ajo-cebolla Ensalada de lechuga Yogur y pan
18 Crema de calabaza y patata sin ajo- cebolla Escalope de pollo al horno sin ajo- cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Patata y zanahoria baby sin ajo- cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Consomé de ave Escalope de pollo al horno sin ajo- cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	21 Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla Merluza en su jugo sin ajo-cebolla Fruta fresca y pan integral	22 Espinacas con patatas (sin ajo-cebolla) Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
25 Crema de calabacín sin ajo-cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla Espinacas con patatas (sin ajo-cebolla) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Crema de calabacín sin ajo-cebolla Filete de jamón al horno con patatas sin ajo-cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Consomé de ave Cinta de lomo al horno sin ajo-cebolla Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín sin ajo-cebolla Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla Yogur y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

Legumbres

Verdura

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Huevo



carne

Pescado



Verdura



Huevo

Legumbres

Verdura



Huevo



Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata sin ajo-cebolla	14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno sin ajo-cebolla	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla	4
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín sin ajo-cebolla	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Filete de magro al horno sin ajo-cebolla	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Arroz con champiñones Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	07 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y Pan sin gluten
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y Pan sin gluten	14 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	15 Arroz integral con champiñones Acelgas con patatas Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten
18 Crema de calabaza y patata Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Arroz c/zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral	22 Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y Pan sin gluten
25 Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	26 Arroz integral con tomate y huevo Brócoli con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Crema de coliflor Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Yogur y Pan sin gluten

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne

Pescado



Huevo

carne



Verdura

Huevo



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral	06 Crema de judías verdes Abadejo en salsa de puerros Ensalada variada Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Macarrones integrales Boloñesa vegetal Yogur y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	15 Crema de judías verdes Lentejas a la hortelana Ensalada de lechuga Yogur y pan
18 Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	21 Brócoli con patatas Merluza al horno en salsa aurora Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
25 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Crema de judías verdes Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Yogur y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...

Verdura

Pasta/Arroz



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

Legumbres

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Verdura

Legumbres



Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral	06 Crema de judías verdes Abadejo en salsa de puerros Ensalada variada Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Macarrones integrales Boloñesa vegetal Yogur y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	14 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	15 Crema de judías verdes Lentejas a la hortelana Ensalada de lechuga Yogur y pan
18 Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	21 Brócoli con patatas Merluza al horno en salsa aurora Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
25 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Crema de judías verdes Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Yogur y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

