

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza  Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa de puerros  Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales Boloñesa vegetal  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras sin sal Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana  Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate  Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa  Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil  Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Fruta fresca 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  Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso  Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera  Fruta fresca 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

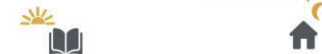
En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 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



carne

Pescado



Huevo



carne



Verdura



Legumbres



Verdura



Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04	05	06	07	08
Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo al horno  Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Abadejo en salsa de zanahoria  Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales Crema de patata  Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Crema de patata Abadejo en su jugo  Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno  Fruta fresca y pan	Arroz c/zanahoria Arroz en blanco  Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Cinta de lomo al horno  Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Contramuslo de pollo al horno  Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Merluza en su jugo  Yogur y pan	Arroz en blanco Crema de patata  Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Arroz en blanco  Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno  Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla  Fruta fresca 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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz en blanco	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Patata y zanahoria baby	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno	

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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo





## 04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

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



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza  Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros  Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales Boloñesa vegetal  Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa en escabeche  Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana  Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Filete de ternera al horno c/champ  Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa  Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa aurora  Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Fruta fresca 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, judias verdes y zanahoria  Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera  Fruta fresca 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	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Caballa al ajoarriero Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa aurora Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Champiñones salteados Yogur y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Fruta fresca 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	Fogonero con tomate		4	5	6		
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate						
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros	2	4		6		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo						14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno		4	5	6		

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





## 20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

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



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



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 Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza  Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Abadejo en salsa de zanahoria  Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Macarrones integrales Boloñesa vegetal  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana  Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Cinta de lomo al horno  Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa  Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil  Yogur de soja y pan	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Fruta fresca 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  Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera  Fruta fresca 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



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

## 23 - SIN TOMATE

mayo-26

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



Fruta



lácteo



05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata						14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza					11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate						
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros	2	4	6			
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 Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza  Fruta fresca y pan	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de zanahoria  Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	08 Macarrones integrales Boloñesa vegetal  Fruta fresca y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche  Fruta fresca y pan	12 Rollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Crema de zanahoria Cordon bleu Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana  Fruta fresca y pan
18 Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate  Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	20 Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa  Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Abadejo en salsa de zanahoria  Yogur y pan	22 Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Fruta fresca 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  Fruta fresca y pan	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso  Yogur y pan	28 Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera  Fruta fresca 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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza				11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate					
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria			4		
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	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza  Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Pechuga de pollo al horno  Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales Boloñesa vegetal  Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural  Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana  Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate  Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa  Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Pechuga de pollo al horno  Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Fruta fresca 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  Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso  Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno  Fruta fresca 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

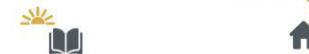
En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 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 Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza  Fruta fresca y pan	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros  Fruta fresca y pan	07 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	08 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	13 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con champiñones Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos  Fruta fresca y pan	15 Arroz integral con champiñones Crema de puerro y zanahoria  Fruta fresca y pan
18 Crema de calabaza y patata Cinta de lomo al horno  Fruta fresca y pan	19 Crema de coliflor Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	20 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pollo en salsa barbacoa  Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil  Yogur y pan	22 Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca y pan
25 Crema de puerro y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz integral con tomate y huevo Brócoli con patatas  Fruta fresca y pan	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso  Yogur y pan	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos  Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo al horno  Fruta fresca y pan	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros  Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	08 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	13 Crema de zanahoria Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo  Fruta fresca y pan	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana  Fruta fresca y pan
18 Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate  Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	20 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno  Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil  Yogur y pan	22 Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca 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  Fruta fresca y pan	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso  Yogur y pan	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo  Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera  Fruta fresca 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	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Espinacas rehogadas Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza  Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Abadejo en salsa de zanahoria  Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana  Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Espinacas rehogadas Salchichas con tomate  Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa  Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil  Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca 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 estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria)  Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso  Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera  Fruta fresca 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

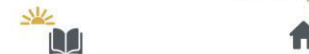
En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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

## 36 - SIN GLUTEN SIN FRUTOS SECOS

mayo-26

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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo





## 37 - SIN LACTOSA-LEGUMBRE-GLUTEN-F.SECOS

mayo-26

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



Pescado



Fruta



lácteo



05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata			14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza		11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate			
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga)			14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno			

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



Pescado



Fruta



lácteo





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



05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Espinacas rehogadas	
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con champiñones	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahorias	4
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo al horno  Fruta fresca y pan	06 Arroz con champiñones Abadejo en salsa de zanahoria  Fruta fresca y pan	07 Judías verdes salteadas sin aditivos Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	08 Macarrones integrales Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca y pan
11 Crema de zanahoria Caballa al horno  Fruta fresca y pan	12 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta  Fruta fresca y pan	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana sin tomate ni pimentón  Fruta fresca y pan
18 Crema de calabaza y patata Filete de ternera al horno c/champ  Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados sin tomate pimienta Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	20 Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno  Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza en su jugo  Yogur y pan	22 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimienta Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca y pan
25 Lentejas a la hortelana sin tomate ni pimentón Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz con champiñones Alubias blancas estofadas sin tomate-pimienta  Fruta fresca y pan	27 Coliflor con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur y pan	28 Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta  Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo  Fruta fresca 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 al horno	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con champiñones	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes salteadas sin aditivos	
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno	

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



Fruta



lácteo





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04	05	06	07	08
Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y pollo  Fruta fresca y pan	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de calabacin y pescado  Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Triturado de calabacin, zanahoria y pavo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos  Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Crema de zanahoria Triturado de zanahoria y pescado  Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos  Fruta fresca y pan	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y lentejas  Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y pollo  Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y garbanzos Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y pollo  Fruta fresca y pan	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de calabacin y pescado  Yogur y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y garbanzos  Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Triturado de verduras y lentejas Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y alubias  Fruta fresca y pan	Crema de brócoli Triturado de verduras y cabecero de maaro  Yogur y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos  Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Triturado de zanahoria y pescado  Fruta fresca 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	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 verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga)						14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de calabacin, zanahoria y pavo						14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Fruta fresca y pan	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	08 Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	13 Crema de zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18 Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	20 Sopa de verduras Filete de ternera con patata panadera Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Yogur y pan	22 Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Yogur y pan	28 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Fruta fresca 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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Acelgas con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Fruta fresca y pan	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	08 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Acelgas con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Crema de zanahoria Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	14 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18 Crema de calabaza y patata Abadejo con salsa de tomate Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Brócoli con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	20 Sopa de verduras Fogonero con tomate Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento . zanahoria v cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Yogur de soja y pan	22 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan
25 Lentejas a la hortelana Acelgas con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz con tomate Alubias blancas, judias verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	27 Coliflor en salsa de paprika Champiñones salteados Yogur de soja y pan	28 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Fruta fresca 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



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta

lácteo



05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata				14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Fogonero con tomate	4	5	6	
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				14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Fogonero al horno	4	5	6	

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

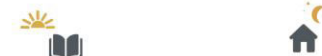


Legumbres

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



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo		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 Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza  Fruta fresca y pan	06 Arroz con tomate Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca y pan	07 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	08 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	13 Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pollo al horno  Fruta fresca y pan	15 Arroz integral con champiñones Acelgas con patatas  Fruta fresca y pan
18 Crema de calabaza y patata Cinta de lomo al horno  Fruta fresca y pan	19 Crema de coliflor Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	20 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pollo en salsa barbacoa  Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento .zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil  Yogur y pan	22 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca 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, judias verdes y zanahoria  Fruta fresca y pan	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso  Yogur y pan	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pollo al horno  Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno  Fruta fresca 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 pavo al horno con patatas	14
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga)	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno	

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



carne



Huevo



Huevo

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo



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

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



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	Escalope de pollo al horno	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Escalope de pollo con patatas  Fruta fresca y pan	06 Arroz con tomate Pechuga de pollo al horno  Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	08 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	13 Crema de zanahoria Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	14 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana  Fruta fresca y pan
18 Crema de calabaza y patata Cinta de lomo al horno  Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	20 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno  Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Pechuga de pollo al horno  Yogur de soja y pan	22 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca 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, judias verdes y zanahoria  Fruta fresca y pan	27 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur de soja y pan	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno  Fruta fresca 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 c/champiñones Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Estofado de cerdo Fruta fresca y pan	06 Arroz con tomate Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Filete de ternera al horno c/champ Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	08 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Merluza al horno con patatas Fruta fresca 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 c/champiñones Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Crema de zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	14 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18 Crema de calabaza y patata Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	20 Sopa de verduras Estofado de cerdo Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Cinta de lomo al horno Yogur de soja y pan	22 Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimienta, zanahoria) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan
25 Lentejas a la hortelana Filete de magro c/champiñones Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz integral con tomate y huevo Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	27 Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur de soja y pan	28 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno Fruta fresca 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



05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Estofado de cerdo	14
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	Filete de ternera al horno c/champ	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04	05	06	07	08
Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pollo  Fruta fresca y pan	Triturado de calabacin y pescado  Fruta fresca y pan	Triturado de calabacin, zanahoria y pavo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de verduras y cabecero de maaro  Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Triturado de zanahoria y pescado  Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de verduras y garbanzos  Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y lentejas  Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Triturado de verduras y pollo  Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pollo  Fruta fresca y pan	Triturado de calabacin y pescado  Yogur y pan	Triturado de verduras y cabecero de maaro  Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias  Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y cabecero de maaro  Yogur y pan	Triturado de verduras y garbanzos  Fruta fresca y pan	Triturado de zanahoria y pescado  Fruta fresca 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	#N/D					
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pollo					14
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	#N/D					
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de calabacin y pescado		4	5	6	14
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	#N/D					
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de calabacin, zanahoria y pavo					14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza  Fruta fresca y pan	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros  Fruta fresca y pan	07 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	08 Macarrones integrales Boloñesa vegetal  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	13 Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana  Fruta fresca y pan
18 Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate  Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	20 Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa  Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa aurora  Yogur y pan	22 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Fruta fresca 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, judias verdes y zanahoria  Fruta fresca y pan	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso  Yogur y pan	28 Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza  Fruta fresca y pan	06 Arroz con tomate Pechuga de pollo al horno  Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	08 Macarrones integrales Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	13 Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga Yogur y pan	14 Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana  Fruta fresca y pan
18 Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate  Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	20 Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa  Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Pechuga de pollo al horno  Yogur y pan	22 Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimienta, zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca 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  Fruta fresca y pan	27 Crema de coliflor Filete de lomo al horno en salsa de queso  Yogur y pan	28 Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno  Fruta fresca 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



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

# 122 -SIN MARISCO-PESCADO-FRUTOS SECOS

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



Pescado



Fruta



lácteo





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Crema de calabaza y patata Merluza al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	06 Arroz con tomate Abadejo con cebolla Fruta fresca y Pan sin gluten	07 Judías verdes al ajillo Abadejo en salsa de pimientos Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	08 Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate Boloñesa vegetal Fruta fresca 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 Fruta fresca y Pan sin gluten	13 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	14 Sopa de verduras con pasta (sin gluten ni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	15 Arroz integral con champiñones Crema de puerro y zanahoria Fruta fresca y Pan sin gluten
18 Crema de calabaza y patata Abadejo con salsa de tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	20 Sopa de verduras con pasta (sin gluten ni huevo) caldo natural Caballa al ajoarriero Fruta fresca y Pan sin gluten	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Yogur de soja y Pan sin gluten	22 Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y Pan sin gluten
25 Crema de puerro y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	26 Arroz integral con tomate y huevo Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Fruta fresca y Pan sin gluten	27 Coliflor en salsa de paprika Tortilla de patata Yogur de soja y Pan sin gluten	28 Sopa de verduras con pasta (sin gluten ni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Fruta fresca 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



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 con cebolla	4					14
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo						14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de pimientos	4					

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

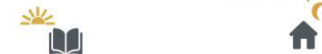
En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 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

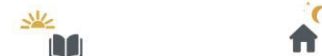


Verdura



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





# 139 - SIN ALUBIAS-TOMATE FRITO-FSECOS-ESPECIAS- PROCESADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Contramuslo de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Abadejo en su jugo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Filete de ternera al horno c/champ</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Macarrones integrales</p> <p>Pechuga de pavo al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Patata y zanahoria baby</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Coliflor con patatas sin aditivos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos (caldoatural)</p> <p>Garbanzos estofados sin aditivos</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz integral con champiñones</p> <p>Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
18	19	20	21	22
<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Garbanzos estofados sin aditivos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos integrales</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz c/zanahoria</p> <p>Merluza en su jugo</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Crema de calabacín y patata</p> <p>Pechuga de pavo al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Crema de calabacín y patata</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Coliflor con patatas sin aditivos</p> <p>Pechuga de pavo al horno con patatas</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos (caldoatural)</p> <p>Garbanzos estofados sin aditivos</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de calabacín y patata</p> <p>Salmón al horno en su jugo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



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 champiñones	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo	4
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Filete de ternera al horno c/champ	

# 140 - SIN LENTEJAS-BACALAO (ESPECIAL DIEGO)

mayo-26

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

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



