

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Triturado de verduras y lomo	Triturado de verduras y huevo	Triturado de verduras y pescado	Crema de coliflor
	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Triturado de calabacin y pescado	Triturado de verduras y garbanzos	Triturado de verduras y huevo	Triturado de zanahoria y pescado	Triturado de verduras y garbanzos
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Triturado de verduras y garbanzos	Triturado de verduras y huevo	Triturado de verduras y pollo		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Triturado de zanahoria y pescado	Triturado de verduras y huevo	Triturado de verduras y cabecero de maaro	Triturado de verduras y garbanzos	
Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo	3	14
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

64 - TRITURADA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y lomo	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y pescado	Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos
	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Crema de judías verdes Triturado de calabacín y pescado	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y huevo	Crema de zanahoria Triturado de zanahoria y pescado	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y garbanzos
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y garbanzos	Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y huevo	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y pollo		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Triturado de zanahoria y pescado	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo	Crema de brócoli Triturado de verduras y cabecero de maaro	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos	
Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



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

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo	3	14
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pollo		14
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Triturado de zanahorias y arroz		14
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de calabacin y pescado	4 5 6	14
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de judias verdes		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de calabacin, zanahoria y pavo		14

140 - SIN LENTEJAS-BACALAO (ESPECIAL DIEGO)

abril-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

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

Legumbres



Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de ternera al horno c/champ	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con champiñones Merluza en su jugo Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes con patatas Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados sin aditivos Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Crema de calabacín y patata Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con champiñones Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Filete de ternera al horno c/champ Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Yogur y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados sin aditivos Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno		
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con champiñones		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Filete de ternera al horno c/champ		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con champiñones Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo en blanco Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz c/zanahoria Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patatas guisadas sin tomate-pimiento Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con champiñones Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Yogur y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con pasta (sin gluten ni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con pasta (sin gluten ni huevo) caldo natural Abadejo con salsa de tomate Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con pasta (sin gluten ni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas	4	5 6 14
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo con cebolla	4	14
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de pimientos	4	

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo

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

122 -SIN MARISCO-PESCADO-FRUTOS SECOS

abril-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9	14

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro c/champiñones Ensalada de lechuga Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa de york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga Yogur y pan	Alubias blancas con calabaza Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Filete de magro c/champiñones Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Filete de ternera al horno c/champ Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Cinta de lomo al horno Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro c/champiñones	
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 n	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Filete de ternera al horno c/champ	

102 - SIN GLUTEN-LEGUMBRES-HUEVO-FSECOS.FRUTAS TROPIC

CATERING VALLADOLID
abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza en su jugo Fruta fresca y pan	Pasta sin gluten y huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimienta) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga) Salmón horneado con salsa al eneldo Yogur y pan	Brócoli con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno					
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno					
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate					
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros		2	4	6	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de zanahoria					14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Filete de jamón al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz c/zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Brócoli con patatas</p> <p>Merluza en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de patata</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Patata en blanco</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Arroz c/zanahoria</p> <p>Pechuga de pavo al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de patata</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de calabacín y patata</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Filete de ternera al horno c/champ</p> <p>Yogur y pan</p>		
27	28	29	30	01
<p>Crema de calabacín y patata</p> <p>Salmón al horno en su jugo</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Arroz c/zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Filete de aguja con salsa española</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno							
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata							14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno con champiñones							
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con champiñones							
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros		2	4	6			
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Brócoli con patatas					12		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno							

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza		11
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno		9

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno		
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga Yogur y pan	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Cinta de lomo al horno Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas		14
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de zanahoria		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno		

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9	14

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Acelgas con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Brócoli con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Alubias blancas con calabaza Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Acelgas con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Abadejo con salsa de tomate Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Brócoli con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Champiñones salteados Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

66 - NO ALUBIAS

abril-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3		
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata			14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza		11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate			
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n			14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno		9	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Merluza al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con champiñones Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	Pasta en blanco Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes salteadas sin aditivos Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Repollo salteado sin cebolla Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con champiñones Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Yogur y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno		
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con 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
06	07	08	09	10
	Espinacas rehogadas Filete de jamon al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con champiñones Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

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

Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla francesa	3
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 n	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno	

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Filete de jamón al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Brócoli con patatas</p> <p>Filete de magro al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Paella de verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla)</p> <p>Merluza al horno en salsa de curry</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Cinta de lomo al horno con pimientos</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimienta)</p> <p>Escalope de pollo con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Brócoli con patatas</p> <p>Pechuga de pavo al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate natural</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de calabacín y patata</p> <p>Filete de magro al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Pechuga de pavo al horno con patatas</p> <p>Yogur y pan</p>		
27	28	29	30	01
<p>Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga)</p> <p>Salmón horneado con salsa al eneldo</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Brócoli con patatas</p> <p>Escalope de pollo con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Filete de aguja con salsa española</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Cinta de lomo al horno con pimientos</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno						
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata						14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza					11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate						
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros		2	4	6		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de zanahoria						14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno						

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pavo con verduras Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Cinta de lomo al horno Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

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

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	Arroz c/zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Patata y zanahoria baby Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno con champiñones Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenienu, pimienta). Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz c/zanahoria Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete de ternera al horno c/champ Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Yogur y pan	Arroz c/zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno con champiñones Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza		11
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Patata y zanahoria baby		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno		

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

35 - SIN CALABAZA-FRUTOS SECOS

abril-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



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

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3			
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 n				14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno		9		14

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

33 - SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	Pasta sin gluten y huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimienta) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga) Salmón horneado con salsa al eneldo Yogur y pan	Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9	14

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3		
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata			14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza		11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate			
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n			14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno		9	14

30 - SIN HUEVO

abril-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza		11
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Caballa al horno	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno		9

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Fogonero al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Alubias blancas con calabaza Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Abadejo con salsa de tomate Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Champiñones salteados Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata					3				
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata									14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas						4	5	6	14
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate									
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros					2	4		6	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n									14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Abadejo con cebolla						4			14

23 - SIN TOMATE

abril-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3				
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza				11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con champiñones					
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros	2	4	6		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n					14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno				9	14

21 - INTOLERANTE LACTOSA-ALERGIA PLV-SIN TERN

abril-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

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



Huevo

Pescado

Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza		11
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno		

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

abril-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

15 - LTP, SIN FSECOS(MELOCOTÓN, MANZANA Y FRUTAS ROSACEAS)-SIN TOMATE FRITO

CATERING VALLADOLID
abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz con champiñones Merluza al horno Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo en blanco Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Guisantes salteados Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patata en blanco Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Arroz con champiñones Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria v acelaa) Salmón al horno en su jugo Yogur y pan	Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Guisantes salteados Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3					
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata						14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza					11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con champiñones						
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros	2	4	6			
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Guisantes salteados						14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno						

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza		11
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno		

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza		11
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno		9

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3				
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno					
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate					
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros	2	4	6		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n					14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno					

03 - DIABETICA

abril-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla francesa	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contra muslo de pollo al horno		
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno		9 14