

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

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 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

Legumbres

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

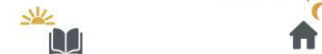
En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo

carne



Verdura

Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón Tortilla de patata Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Fruta fresca y pan	07 Judías verdes al ajillo Cinta de lomo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	08 Pasta sin gluteni huevo en blanco Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
11 Patata en blanco Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	13 Espinacas con patatas Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	14 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta Fruta fresca y pan integral	15 Arroz integral con champiñones Acelgas con patatas Yogur y pan
18 Crema de calabaza y patata Filete de ternera al horno c/champ Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados sin tomate pimienta Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno Fruta fresca y pan	21 Arroz c/zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral	22 Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
25 Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz con champiñones Brócoli con patatas Fruta fresca y pan integral	27 Guisantes salteados Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Yogur y pan

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne

Pescado



Huevo

carne



Verdura



Huevo



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



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

34 - SIN FRUTOS SECOS, SIN CURRY Y SIN MOSTAZA

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

64 - TRITURADA

mayo-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pollo					14
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Triturado de zanahorias y arroz					14
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de calabacin y pescado	4	5	6		14
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga)					14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de calabacin, zanahoria y pavo					14

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

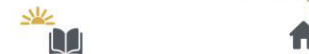
En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

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

73 - SIN PESCADO, SIN LEGUMBRES

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



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

114 - SIN LEGUMBRES-FSECOS-CRUSTÁCEOS

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



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

