

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne

Pescado



Huevo

carne



Verdura

Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



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 Ensalada de lechuga 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	Arroz con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Judías verdes al ajillo n Hamburguesa mixta al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Arroz con verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimienta, zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimienta, cebolla) Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...

Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

Huevo



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



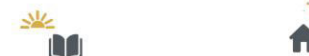
Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...

Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo





## 20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...

Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...

Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...

Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Arroz con champiñones Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	07 Patata y zanahoria baby Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	08 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate  Fruta fresca y Pan sin gluten
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	13 Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	14 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno con champiñones  Fruta fresca y Pan sin gluten	15 Arroz integral con champiñones Crema de puerro y zanahoria  Fruta fresca y Pan sin gluten
18 Crema de calabaza y patata Filete de ternera al horno c/champ Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Crema de coliflor Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	20 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	21 Arroz con verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	22 Arroz c/zanahoria Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca y Pan sin gluten
25 Crema de puerro y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	26 Arroz integral con pinto (tomate, calabacín, berenjena, pimienta, cebolla) Arroz c/zanahoria  Fruta fresca y Pan sin gluten	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y Pan sin gluten	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno con champiñones  Fruta fresca y Pan sin gluten	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...

Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



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
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	07 Judías verdes al ajillo n Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	08 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Boloñesa vegetal Fruta fresca y Pan sin gluten
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	13 Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	14 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	15 Arroz integral con champiñones Acelgas con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
18 Crema de calabaza y patata Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	20 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	21 Arroz con verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	22 Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimienta, zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
25 Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	26 Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimienta, cebolla) Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Fruta fresca y Pan sin gluten	27 Crema de coliflor Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y Pan sin gluten	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	06 Arroz con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	07 Judías verdes al ajillo n Hamburguesa mixta al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	08 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	13 Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	14 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	15 Arroz integral con champiñones Acelgas con patatas Fruta fresca y pan
18 Crema de calabaza y patata Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	20 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	21 Arroz con verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	22 Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimienta, zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
25 Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	26 Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimienta, cebolla) Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	28 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



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
				01 FESTIVO
04	05	06	07	08
Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de calabacín y pescado Ensalada de lechuga Yogur y pan	Crema de judías verdes Triturado de calabacín, zanahoria y pavo Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Crema de zanahoria Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Triturado de verduras y huevo Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y lentejas Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y garbanzos Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de calabacín y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Triturado de verduras y lentejas Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y alubias Fruta fresca y pan	Crema de brócoli Triturado de verduras y cabecero de maero Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...

Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...

Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne

Pescado



Huevo

carne



Verdura



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo



05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	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	Escalope de pollo al horno	

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...

Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

Huevo



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



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	Escalope de pollo con patatas	14
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	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04	05	06	07	08
Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de calabacin y pescado Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de calabacin, zanahoria y pavo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de verduras y garbanzos  Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de calabacin y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y cabecero de maaro Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Triturado de verduras y garbanzos  Fruta fresca y pan	Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



05-may	S5	MARTES	PRIMERO	#N/D					
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pollo					14
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	#N/D					
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de calabacin y pescado		4	5	6	14
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	#N/D					
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de calabacin, zanahoria y pavo					14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04	05	06	07	08
Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con tomate  Ensalada de lechuga Yogur y pan	Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones  Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga Yogur y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla)  Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



05-may	S5	MARTES	PRIMERO		#N/D
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO		#N/D
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO		#N/D
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO		#N/D
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO		#N/D