

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate  Fruta fresca y pan <small>Kcal: 627,61 / prot(g): 21,3 / lip(g): 33,64 / hc(g): 58,81</small>	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata  Ensalada de lechuga  Yogur y pan <small>Kcal: 605,26 / prot(g): 28,12 / lip(g): 17,33 / hc(g): 82,91</small>	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan <small>Kcal: 441,59 / prot(g): 26,02 / lip(g): 4,41 / hc(g): 73,32</small>	Macarrones integrales con salsa de tomate  Crema de garbanzos y patata  Fruta fresca y pan <small>Kcal: 536,33 / prot(g): 17,52 / lip(g): 8,75 / hc(g): 93,06</small>
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero  Calamares a la romana  Ensalada de lechuga  Fruta fresca y pan <small>Kcal: 432,85 / prot(g): 15,62 / lip(g): 11,1 / hc(g): 64,71</small>	Sopa de cocido con fideos  Cocido completo  Fruta fresca y pan <small>Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78</small>	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenienu. pimiento. Tortilla francesa  Ensalada de lechuga  Fruta fresca y pan <small>Kcal: 513,69 / prot(g): 14,15 / lip(g): 8,96 / hc(g): 92,62</small>	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno  Ensalada de lechuga  Yogur y pan <small>Kcal: 578,84 / prot(g): 34,92 / lip(g): 20,76 / hc(g): 64,45</small>	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Fruta fresca y pan <small>Kcal: 469,36 / prot(g): 24,08 / lip(g): 7,38 / hc(g): 74,15</small>
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla  Fruta fresca y pan <small>Kcal: 590,48 / prot(g): 18,95 / lip(g): 7,3 / hc(g): 109,64</small>	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde ) con patatas Tortilla de patata  Ensalada de lechuga  Fruta fresca y pan <small>Kcal: 450,5 / prot(g): 13,52 / lip(g): 12,96 / hc(g): 66,32</small>	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado  Yogur y pan <small>Kcal: 539,07 / prot(g): 23,7 / lip(g): 22 / hc(g): 61,56</small>		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo  Yogur y pan <small>Kcal: 592,61 / prot(g): 36,24 / lip(g): 24,55 / hc(g): 56,67</small>	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa  Ensalada de lechuga  Fruta fresca y pan <small>Kcal: 477,92 / prot(g): 22,98 / lip(g): 9,59 / hc(g): 73,45</small>	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española  Fruta fresca y pan <small>Kcal: 602,15 / prot(g): 46,27 / lip(g): 23,8 / hc(g): 44,97</small>	Sopa de cocido con fideos integrales  Cocido completo  Fruta fresca y pan <small>Kcal: 599,2 / prot(g): 27,2 / lip(g): 13,7 / hc(g): 73,8</small>	
04	05	06	07	08

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Huevo

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo	3	14
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	#N/D		
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pollo		14
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	#N/D		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de calabacin y pescado	4 5 6	14
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	#N/D		
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de calabacin, zanahoria y pavo		14

# 64 - TRITURADA

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



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

# 140 - SIN LENTEJAS-BACALAO (ESPECIAL DIEGO)

abril-26

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado

Fruta



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



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

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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

Legumbres



Huevo



Pescado

carne



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado

Fruta



lácteo

Fruta



lácteo



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

# 113 - SIN PESCADO-MARISCO-FSECOS-CORDERO- FRUTASC/PELO-TROPICALES

CATERING VALLADOLID  
abril-26

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro c/champiñones	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Estofado de cerdo	14
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Filete de ternera al horno c/champ	

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

CATERING VALLADOLID  
abril-26

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo





# 66 - NO ALUBIAS

### abril-26

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno		
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con champiñones		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes salteadas sin aditivos		
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno		

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla francesa	3
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Espinacas rehogadas	
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con champiñones	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahorias	4
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno	

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne

Huevo



Pescado



Fruta

lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



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





## 35 - SIN CALABAZA-FRUTOS SECOS

abril-26

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Huevo

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo





### 33 - SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS

abril-26

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



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

# 30 - SIN HUEVO

### abril-26

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

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





## 23 - SIN TOMATE

abril-26

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo



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

## 20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

abril-26

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



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





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

CATERING VALLADOLID  
abril-26

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo





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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



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

## 03 - DIABETICA

abril-26

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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