

11 - SIN CERDO Estricta

ASTURIAS
abril-26

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

07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno
