

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 Crema de puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	07 Crema de calabaza y patata Filete de ternera al horno c/champ Pisto de verduras Fruta fresca y pan	08 Alubias blancas estofadas sin tomate Tortilla de patata Fruta fresca y pan	09 Arroz con champiñones Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	10 Pasta sin gluteni huevo en blanco Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
13 Judías verdes al ajoarriero Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada variada sin tomate Fruta fresca y pan	14 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados (sin tomate) Fruta fresca y pan	15 Arroz c/zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de coliflor Caballa al horno Fruta fresca y pan	17 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
20 Arroz con champiñones Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	21 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada variada sin tomate Fruta fresca y pan	22 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete de ternera al horno c/champ Fruta fresca y pan	23 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Crema de puerro y zanahoria Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
27 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	28 Alubias blancas estofadas sin tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	29 Brócoli con patatas y pimentón Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada variada sin tomate Fruta fresca y pan	30 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados (sin tomate) Fruta fresca y pan	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...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramusto de pollo al horno	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz c/zanahoria	
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	