

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo n Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Contramuslo de pollo al horno Yogur y pan integral	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Ensalada Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



26-may	S8	MARTES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)					
26-may	S8	MARTES	SEGUNDO	Alubias blancas, judías verdes y zanahoria					
27-may	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Coliflor en salsa de paprika					14
27-may	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas					14
28-may	S8	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1	3	9	11	14
28-may	S8	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados					14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo n Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Yogur y pan integral	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Ensalada Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



carne

Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo



26-may	S8	MARTES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)					
26-may	S8	MARTES	SEGUNDO	Alubias blancas, judías verdes y zanahoria					
27-may	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Coliflor en salsa de paprika					14
27-may	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas					14
28-may	S8	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1	3	9	11	14
28-may	S8	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo					14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo n Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Filete de ternera al horno c/champ Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Yogur y pan integral	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa aurora Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimienta, cebolla) Alubias blancas, judias verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Ensalada Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

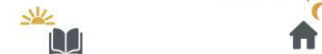
En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne

Pescado



Huevo

carne



Verdura

Huevo



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



26-may	S8	MARTES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)					
26-may	S8	MARTES	SEGUNDO	Alubias blancas, judías verdes y zanahoria					
27-may	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Coliflor en salsa de paprika					14
27-may	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas					14
28-may	S8	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1	3	9	11	14
28-may	S8	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados					14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo n Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Caballa al ajoarriero Yogur y pan integral	Arroz con verduras (champiñón, pimiento . zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa aurora Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimienta. cebolla) Alubias blancas, judias verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Champiñones salteados Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Ensalada Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta

lácteo



26-may	S8	MARTES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)	
26-may	S8	MARTES	SEGUNDO	Alubias blancas, judías verdes y zanahoria	
27-may	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Coliflor en salsa de paprika	14
27-may	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Champiñones salteados	
28-may	S8	JUEVES	PRIMERO	Sopa de verduras	14
28-may	S8	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo n Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Yogur y pan integral	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz con tomate Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Ensalada Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



26-may	S8	MARTES	PRIMERO	Arroz con tomate						
26-may	S8	MARTES	SEGUNDO	Alubias blancas, judías verdes y zanahoria						
27-may	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Coliflor en salsa de paprika						14
27-may	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de lomo al horno en salsa de queso		2				
28-may	S8	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1	3		9	11	14
28-may	S8	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo						14

## 20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo n Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pollo en salsa barbacoa Yogur y pan integral	Arroz con verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Alubias blancas, judias verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Ensalada Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres

Verdura



Huevo



carne

Huevo



Pescado



Fruta

lácteo



26-may	S8	MARTES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)	
26-may	S8	MARTES	SEGUNDO	Alubias blancas, judías verdes y zanahoria	
27-may	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Coliflor en salsa de paprika	14
27-may	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de lomo al horno en salsa de queso	2
28-may	S8	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural	
28-may	S8	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo n Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Yogur de soja y pan	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Arroz con tomate Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Ensalada Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



26-may	S8	MARTES	PRIMERO	Arroz con tomate						
26-may	S8	MARTES	SEGUNDO	Alubias blancas, judías verdes y zanahoria						
27-may	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Coliflor en salsa de paprika						14
27-may	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas						14
28-may	S8	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1	3		9	11	14
28-may	S8	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados						14

## 23 - SIN TOMATE

mayo-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón Tortilla de patata  Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo n Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Macarrones integrales  #N/D  Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas sin tomate-pimiento Caballa en escabeche  Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento  Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Filete de ternera al horno c/champ Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados sin tomate pimiento Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Contramuslo de pollo al horno  Yogur y pan integral	Arroz con champiñones Merluza al horno con ajo y perejil  Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz con champiñones Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento  Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Ensalada Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Huevo



carne

Pescado



Verdura



Huevo

Legumbres



Huevo



Pescado

carne



Huevo



Pescado



Fruta

lácteo





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo n Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Contramuslo de pollo al horno Yogur y pan integral	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria v cebolla) Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Ensalada Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



26-may	S8	MARTES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)					
26-may	S8	MARTES	SEGUNDO	Alubias blancas, judías verdes y zanahoria					
27-may	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Coliflor en salsa de paprika					14
27-may	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas					14
28-may	S8	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1	3	9	11	14
28-may	S8	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados					14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo n Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Filete de magro al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo con patatas Ensalada Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pollo en salsa barbacoa Yogur y pan integral	Arroz con verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimienta. cebolla) Alubias blancas, judias verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Ensalada Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



26-may	S8	MARTES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)	
26-may	S8	MARTES	SEGUNDO	Alubias blancas, judías verdes y zanahoria	
27-may	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Coliflor en salsa de paprika	14
27-may	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de lomo al horno en salsa de queso	2
28-may	S8	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural	
28-may	S8	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo n Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Yogur y pan integral	Arroz con verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno Ensalada Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne

Pescado



Huevo

carne



Verdura

Huevo



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



26-may	S8	MARTES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)						
26-may	S8	MARTES	SEGUNDO	Alubias blancas, judías verdes y zanahoria						
27-may	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Coliflor en salsa de paprika						14
27-may	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de lomo al horno en salsa de queso		2				
28-may	S8	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1	3		9	11	14
28-may	S8	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo						14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
Arroz con champiñones Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno con champiñones Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Crema de puerro y zanahoria Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Filete de ternera al horno c/champ Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de coliflor Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pollo en salsa barbacoa Yogur y pan integral	Arroz con verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y pan	Arroz c/zanahoria Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Crema de puerro y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimienta. cebolla) Arroz c/zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate 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	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Ensalada Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



26-may	S8	MARTES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)	
26-may	S8	MARTES	SEGUNDO	Arroz c/zanahoria	
27-may	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Coliflor en salsa de paprika	14
27-may	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas	14
28-may	S8	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural	
28-may	S8	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno con champiñones	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Filete de magro al horno  Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo n Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Boloñesa vegetal  Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural  Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Filete de magro al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana  Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo con patatas Ensalada Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pollo en salsa barbacoa  Yogur y pan integral	Arroz con verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Pechuga de pollo al horno  Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimienta. cebolla) Alubias blancas, judias verdes y zanahoria  Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno Ensalada Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



26-may	S8	MARTES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)	
26-may	S8	MARTES	SEGUNDO	Alubias blancas, judías verdes y zanahoria	
27-may	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Coliflor en salsa de paprika	14
27-may	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de lomo al horno en salsa de queso	2
28-may	S8	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural	
28-may	S8	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo n Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Yogur y pan integral	Arroz con verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de coliflor Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Cinta de lomo al horno Ensalada Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



26-may	S8	MARTES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)						
26-may	S8	MARTES	SEGUNDO	Alubias blancas, judías verdes y zanahoria						
27-may	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Crema de coliflor						14
27-may	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de lomo al horno en salsa de queso		2				
28-may	S8	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1	3		9	11	14
28-may	S8	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo						14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Contramuslo de pollo al horno con champiñones Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo n Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	#N/D Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Pollo en salsa barbacoa Yogur y pan integral	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa aurora Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Ensalada Fruta fresca y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



26-may	S8	MARTES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)						
26-may	S8	MARTES	SEGUNDO	Alubias blancas, judías verdes y zanahoria						
27-may	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Coliflor en salsa de paprika						14
27-may	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de lomo al horno en salsa de queso		2				
28-may	S8	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1	3		9	11	14
28-may	S8	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo						14