

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras eco	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Lacón a la gallega con patata cocida	Tortilla francesa con queso
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 678,494 prot (g): 36,898 lip (g): 20,993 hc (g): 80,637	Kcal: 754,363 prot (g): 33,933 lip (g): 31,702 hc (g): 79,832	Kcal: 650,479 prot (g): 32,087 lip (g): 21,265 hc (g): 78,92	Kcal: 714,928 prot (g): 40,803 lip (g): 20,739 hc (g): 85,105	Kcal: 740,581 prot (g): 28,118 lip (g): 24,892 hc (g): 101,406
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Paella mixta de marisco y magro	Sopa de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo en adobo de limón frito	Cocido completo al estilo tradicional	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 876,937 prot (g): 30,544 lip (g): 31,049 hc (g): 114,288	Kcal: 667,422 prot (g): 33,273 lip (g): 16,872 hc (g): 83,972	Kcal: 748,389 prot (g): 35,672 lip (g): 21,414 hc (g): 98,278	Kcal: 617,158 prot (g): 24,555 lip (g): 22,989 hc (g): 71,662	Kcal: 667,99 prot (g): 18,439 lip (g): 22,941 hc (g): 88,694
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Croquetas y empanadillas	Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 757,217 prot (g): 22,543 lip (g): 23,246 hc (g): 112,881	Kcal: 636,973 prot (g): 27,368 lip (g): 20,961 hc (g): 79,936	Kcal: 951,826 prot (g): 49,778 lip (g): 39,469 hc (g): 94,059	Kcal: 584,356 prot (g): 28,307 lip (g): 18,72 hc (g): 68,985	Kcal: 841,816 prot (g): 36,418 lip (g): 33,578 hc (g): 93,612
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Escalope de cerdo empanado	Cocido completo al estilo tradicional	Medallón de salmón en salsa de naranja	Pollo asado con salsa barbacoa	
Ensalada de tomate fresco	Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	
Kcal: 889,038 prot (g): 34,85 lip (g): 43,072 hc (g): 88,167	Kcal: 617,158 prot (g): 24,555 lip (g): 22,989 hc (g): 71,662	Kcal: 737,981 prot (g): 20,504 lip (g): 16,071 hc (g): 119,367	Kcal: 671,028 prot (g): 22,866 lip (g): 22,894 hc (g): 88,132	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines con salsa de tomate casera	Crema de boniato, calabaza y puerro	Pisto de verduras hortelano	Arroz con salsa de tomate casera
Revuelto de huevo	Salmón al horno con eneldo	Contramusto de pollo al ajillo	Guiso de lentejas con verduras eco	Tortilla francesa con queso
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Paella de verduras	Sopa de ave con fideos	Crema de zanahoria
Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con tomate	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo en adobo de limón frito	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos	Guiso de lentejas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Pollo al ajillo	Tortilla francesa	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Estofado de pavo con zanahoria	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Medallón de salmón en salsa de naranja	Pollo asado con salsa barbacoa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado al horno	
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Guisantes salteados con patatas	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras eco	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Pasta sin alérgenos con salsa de tomate	Contramuslo de pollo al ajillo	Cinta de lomo fresca a la plancha	Estofado de pavo con zanahoria
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Pasta sin alérgenos salteado con ajo y pimentón	Guiso de alubias blancas con verduras	Paella de verduras	Sopa de cocido con fideos sin alérgenos	Crema de zanahoria
Albóndigas de ternera sin gluten, sin lactosa con tomate	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Ragout de ternera
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de cocido con fideos sin alérgenos	Pisto de verduras hortelano	Judías verdes salteadas con patata	Pasta sin alérgenos con salsa de tomate
Pollo al ajillo	Ragout de cerdo	Guiso de lentejas con calabaza	Caldereta de pollo	Magro de cerdo estofado con zanahoria
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata sin alérgenos	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Pasta sin alérgenos con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos sin alérgenos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Ragout de ternera	Contramuslo de pollo asado en su jugo	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado al horno	
Fruta variadas frescas de temporada y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta variadas frescas de temporada y pan	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			