

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Arroz a banda	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos gratinados con queso	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Flamenquines	Pollo con verduras salteadas	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa en salsa
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
Kcal: 637,713 prot (g): 21,852 lip (g): 19,76 hc (g): 90,012	Kcal: 510,858 prot (g): 25,915 lip (g): 16,723 hc (g): 60,599	Kcal: 573,902 prot (g): 30,518 lip (g): 14,938 hc (g): 76,866	Kcal: 538,9 prot (g): 30,391 lip (g): 20,516 hc (g): 53,938	Kcal: 746,425 prot (g): 26,318 lip (g): 40,202 hc (g): 66,601
15	16	17	18	19
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa con verduras	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Rabas de calamar rebozadas	Tortilla francesa con pavo
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur o helado y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
Kcal: 547,721 prot (g): 28,585 lip (g): 16,613 hc (g): 67,11	Kcal: 641,51 prot (g): 29,654 lip (g): 25,972 hc (g): 69,843	Kcal: 588,97 prot (g): 26,151 lip (g): 25,385 hc (g): 61,767	Kcal: 536,043 prot (g): 18,966 lip (g): 22,031 hc (g): 60,984	Kcal: 613,025 prot (g): 28,401 lip (g): 19,198 hc (g): 85,167
22	23	24	25	26
Macarrones aglio-olio	Garbanzos salteados con pavo	Paella mixta de marisco y magro	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de puerro y zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en adobo de limón frito	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamoncitos de pollo horneados con romero
	Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
Kcal: 720,229 prot (g): 25,353 lip (g): 35,448 hc (g): 72,346	Kcal: 557,538 prot (g): 21,201 lip (g): 19,342 hc (g): 67,823	Kcal: 637,601 prot (g): 28,536 lip (g): 19,456 hc (g): 85,989	Kcal: 502,005 prot (g): 30,695 lip (g): 14,966 hc (g): 54,349	Kcal: 664,75 prot (g): 34,811 lip (g): 27,051 hc (g): 67,286
29	30	01	02	03
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero			
Empanadillas de atún	Estofado de ternera			
Lechuga y zanahoria	Patatas dado			
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan			
Kcal: 741,012 prot (g): 23,109 lip (g): 22,892 hc (g): 108,501	Kcal: 734,565 prot (g): 30,938 lip (g): 37,421 hc (g): 65,384			

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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Arroz con verduras	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera	Guiso de alubias blancas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Cinta de lomo fresca a la plancha	Pollo con verduras salteadas	Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla francesa	Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan sin gluten			Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Coliflor a la gallega	Espirales sin gluten con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa con verduras	Salmón al horno con eneldo	Contramusto de pollo al ajillo	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur o helado y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
22	23	24	25	26
Macarrones sin gluten aglio-olio	Garbanzos salteados con cebolla	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de puerro y zanahoria
Filete de ternera a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Filete de merluza al horno/plancha	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamoncitos de pollo horneados con romero
Champiñones a la plancha	Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
29	30	01	02	03
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos sin gluten			
Abadejo al horno	Estofado de ternera			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas dado			
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten			

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



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Pollo con verduras salteadas Fruta fresca y pan	Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes Yogur de soja y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Coliflor a la gallega Magro de cerdo en salsa con verduras Arroz blanco Fruta fresca y pan	Espirales con champiñones Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan
22	23	24	25	26
Macarrones aglio-olio Filete de ternera a la plancha Champiñones a la plancha Fruta fresca y pan	Garbanzos salteados con cebolla Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y verduras Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur de soja y pan
29	30	01	02	03
Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Estofado de ternera Patatas dado 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.

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



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Arroz con verduras	Sopa de fideos	Coditos gratinados con queso	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de calabaza
Flamenquines	Pollo con verduras salteadas	Mertuza al horno con infusión de ajo y perejil	Abadejo al horno	Hamburguesa en salsa
Zanahoria baby salteada			Tomate fresco aliñado con orégano	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajillo	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro al ajillo	Salmon al horno con eneldo	Contramusto de pollo al ajillo	Rabas de calamar rebozadas	Filete de pavo en salsa
Arroz blanco	Calabacín salteado	Tomate asado	Zanahoria dado salteada	Calabaza salteada con puerro
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
Macarrones aglio-olio	Garbanzos salteados con cebolla	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de puerro y zanahoria
Filete de ternera a la plancha	Pechuga de pavo al horno/plancha	Merluza en adobo de limón frito	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamoncitos de pollo horneados con romero
Champiñones a la plancha	Tomate fresco aliñado con orégano	Zanahoria dado salteada	Tomate asado	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
29	30	01	02	03
Arroz con verduras	Sopa de estrellas con caldo casero			
Empanadillas de atún	Estofado de ternera			
Zanahoria baby salteada	Patatas dado			
Fruta fresca y pan	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.

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



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Arroz con verduras	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos gratinados con queso	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Flamenquines	Pollo con verduras salteadas	Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla francesa	Hamburguesa en salsa
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Crema de coliflor	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa con verduras	Salmón al horno con eneldo	Contramusto de pollo al ajillo	Rabas de calamar rebozadas	Tortilla francesa
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
Macarrones sin soja aglio-olio	Brócoli salteado	Paella mixta de marisco y magro	Sopa de ave con fideos sin soja	Crema de puerro y zanahoria
Filete de ternera a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en adobo de limón frito	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamoncitos de pollo horneados con romero
Champiñones a la plancha	Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
29	30	01	02	03
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero			
Empanadillas de atún	Estofado de ternera			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas dado			
Fruta fresca y pan	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.

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



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Arroz a banda	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos gratinados con queso	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Flamenquines	Pollo con verduras salteadas	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa en salsa
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa con verduras	Salmón al horno con eneldo	Contramusto de pollo al ajillo	Rabas de calamar rebozadas	Tortilla francesa con pavo
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
Macarrones aglio-olio	Garbanzos salteados con pavo	Paella mixta de marisco y magro	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de puerro y zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en adobo de limón frito	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamoncitos de pollo horneados con romero
-	Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
29	30	01	02	03
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero			
Empanadillas de atún	Estofado de ternera			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas dado			
Fruta fresca y pan	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.

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



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Pollo con verduras salteadas Fruta fresca y pan	Coditos gratinados con queso Filete de cerdo a la plancha Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa en salsa Patatas fritas Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Coliflor a la gallega Magro de cerdo en salsa con verduras Arroz blanco Fruta fresca y pan	Tallarines a la carbonara Revuelto de huevo Calabacín salteado Fruta fresca y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o helado y pan	Guiso de lentejas con verduras Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca y pan	Garbanzos salteados con pavo Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
29	30	01	02	03
Arroz tres delicias Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Estofado de ternera Patatas dado 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.

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



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Macarrones napolitana	Sopa de fideos	Coditos gratinados con queso	Guiso de lentejas con calabaza	Crema de verduras y hortalizas
Flamenquines	Pechuga de pollo a la plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa en salsa
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
15	16	17	18	19
Coliflor al ajoarriero	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Lentejas con verduritas	Macarrones con salsa de tomate casera
Magro al ajillo	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Rabas de calamar rebozadas	Tortilla francesa con pavo
Espirales en blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
22	23	24	25	26
Macarrones aglio-olio	Garbanzos salteados con pavo	Pisto de verduras hortelano	Lentejas con verduritas	Crema de puerro y zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en adobo de limón frito	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamoncitos de pollo horneados con romero
-	Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y remolacha	Tomate asado
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan
29	30	01	02	03
Espirales con calabacín	Sopa de estrellas con caldo casero			
Revuelto de huevo y queso fundido	Estofado de ternera			
Ensalada de lechuga	Patatas dado			
Fruta fresca y pan	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.

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



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Arroz con verduras	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos gratinados con queso	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Cinta de lomo fresca a la plancha	Pollo con verduras salteadas	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa en salsa
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Colíflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa con verduras	Salmón al horno con eneldo	Contramusto de pollo al ajillo	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa con pavo
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur o helado y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
Macarrones aglio-olio	Garbanzos salteados con pavo	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de puerro y zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en adobo de limón frito	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamoncitos de pollo horneados con romero
-	Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
29	30	01	02	03
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero			
Abadejo al horno	Estofado de ternera			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas dado			
Fruta fresca y pan	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.

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...	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
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Arroz a banda	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos gratinados con queso	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Revuelto de huevo y queso fundido	Pollo con verduras salteadas	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y pavo	Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Coliflor a la gallega	Espirales con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Pechuga de pavo con salsa de manzana	Salmon al horno con eneldo	Contramusto de pollo al ajillo	Rabas de calamar rebozadas	Tortilla francesa con pavo
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur o helado y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
Macarrones aglio-olio	Garbanzos salteados con pavo	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de puerro y zanahoria
Filete de ternera a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en adobo de limón frito	Revuelto de huevo y queso fundido	Jamoncitos de pollo horneados con romero
Champiñones a la plancha	Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
29	30	01	02	03
Arroz con verduras	Sopa de estrellas con caldo casero			
Abadejo al horno	Estofado de ternera			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas dado			
Fruta fresca y pan	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.

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



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Arroz con verduras	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Cinta de lomo fresca a la plancha	Pollo con verduras salteadas	Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla francesa	Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado sabor y pan
15	16	17	18	19
Coliflor al ajoarriero	Tallarines napolitana	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa con verduras	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado sabor y pan
22	23	24	25	26
Macarrones aglio-olio	Garbanzos salteados con pavo	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de puerro y zanahoria
Filete de ternera a la plancha	Tortilla francesa	Merluza en adobo de limón frito	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamoncitos de pollo horneados con romero
Champiñones a la plancha	Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado sabor y pan
29	30	01	02	03
Arroz con verduras	Sopa de estrellas con caldo casero			
Abadejo al horno	Estofado de ternera			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Zanahoria baby al vapor			
Fruta fresca y pan	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.

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



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Arroz a banda	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos gratinados con queso	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Flamenquines	Pollo con verduras salteadas	Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla francesa	Hamburguesa en salsa
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Lentejas con arroz	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa con verduras	Salmón al horno con eneldo	Contramusto de pollo asado en su jugo	Rabas de calamar rebozadas	Tortilla francesa con pavo
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur o helado y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
Macarrones en blanco	Brócoli al vapor	Paella mixta de marisco y magro	Judías verdes con patatas al vapor	Crema de puerro y zanahoria
Filete de ternera a la plancha	Tortilla francesa	Merluza en adobo de limón frito	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamoncitos de pollo horneados con romero
Champiñones a la plancha	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
29	30	01	02	03
Arroz tres delicias	Crema de zanahoria			
Empanadillas de atún	Estofado de ternera			
Ensalada de lechuga	Patata al vapor			
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Arroz con verduras	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Cinta de lomo fresca a la plancha	Pollo con verduras salteadas	Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Coliflor a la gallega	Espirales con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa con verduras	Salmon al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
22	23	24	25	26
Macarrones aglio-olio	Garbanzos salteados con cebolla	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de puerro y zanahoria
Filete de pavo en salsa	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en adobo de limón frito	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamoncitos de pollo horneados con romero
Champiñones a la plancha	Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
29	30	01	02	03
Arroz con verduras	Sopa casera de ave con fideos			
Abadejo al horno	Contramuslo de pollo en salsa			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas dado			
Fruta fresca y pan	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.

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



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Arroz con verduras	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera	Guiso de alubias blancas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Cinta de lomo fresca a la plancha	Pollo con verduras salteadas	Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla francesa	Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Coliflor a la gallega	Espirales sin gluten con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa con verduras	Salmon al horno con eneldo	Contramusto de pollo al ajillo	Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
22	23	24	25	26
Macarrones sin gluten aglio-olio	Garbanzos salteados con cebolla	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de puerro y zanahoria
Filete de ternera a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Filete de merluza al horno/plancha	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamoncitos de pollo horneados con romero
Champiñones a la plancha	Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
29	30	01	02	03
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos sin gluten			
Abadejo al horno	Estofado de ternera			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas dado			
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten			

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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Arroz a banda	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos gratinados con queso	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Flamenquines	Pollo con verduras salteadas	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa en salsa
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa con verduras	Filete de merluza al horno/plancha	Contramusto de pollo asado en su jugo	Rabas de calamar rebozadas	Tortilla francesa con pavo
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur o helado y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
Macarrones aglio-olio	Garbanzos salteados con pavo	Paella mixta de marisco y magro	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de puerro y zanahoria
Albóndigas en salsa de zanahorias	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en adobo de limón frito	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamoncitos de pollo horneados con romero
-	Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
29	30	01	02	03
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero			
Empanadillas de atún	Estofado de ternera			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas dado			
Fruta fresca y pan	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.

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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Arroz a banda	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos gratinados con queso	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de calabaza
Flamenquines	Pollo con verduras salteadas	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa en salsa
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa con verduras	Salmón al horno con eneldo	Contramusto de pollo asado en su jugo	Rabas de calamar rebozadas	Tortilla francesa con pavo
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur o helado y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
Macarrones aglio-olio	Garbanzos salteados con pavo	Arroz con pollo y verduras	Guiso de lentejas con verduras	Crema de puerro y zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en adobo de limón frito	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamoncitos de pollo horneados con romero
-	Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
29	30	01	02	03
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero			
Empanadillas de atún	Estofado de ternera			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas dado			
Fruta fresca y pan	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.

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



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo