

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla francesa Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 438,012 prot (g): 18,146 lip (g): 15,129 hc (g): 58,79	03 Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 597,399 prot (g): 29,305 lip (g): 24,851 hc (g): 56,88	04 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 588,414 prot (g): 25,552 lip (g): 18,379 hc (g): 77,546	05 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 601,842 prot (g): 30,112 lip (g): 18,246 hc (g): 75,917	06 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Palometa encebollada(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 658,787 prot (g): 37,445 lip (g): 25,496 hc (g): 66,245
09 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 524,041 prot (g): 29,16 lip (g): 11,566 hc (g): 72,191	10 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 599,724 prot (g): 22,601 lip (g): 19,245 hc (g): 76,664	11 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 632,396 prot (g): 35,095 lip (g): 25,892 hc (g): 60,458	12 Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 919,148 prot (g): 38,414 lip (g): 34,921 hc (g): 103,37	13 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 837,772 prot (g): 37,072 lip (g): 36,878 hc (g): 87,081
16 Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 662,852 prot (g): 28,657 lip (g): 18,574 hc (g): 91,249	17 Alubias con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 314,216 prot (g): 19,044 lip (g): 10,657 hc (g): 33,888	18 Macarrones con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 674,03 prot (g): 37,358 lip (g): 21,541 hc (g): 78,753	19 Paella valenciana(pollo taco, preparado paella,tomate nat...) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 548,081 prot (g): 22,634 lip (g): 17,378 hc (g): 77,99	20 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 687,797 prot (g): 37,205 lip (g): 24,979 hc (g): 74,551
23 Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 613,62 prot (g): 36,176 lip (g): 18,571 hc (g): 70,214	24 Arroz con salsa de tomate frito(tomate,cebolla,ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 269,096 prot (g): 18,579 lip (g): 7,6 hc (g): 29,888	25 Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 525,014 prot (g): 15,206 lip (g): 17,852 hc (g): 71,216	26 Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 919,148 prot (g): 38,414 lip (g): 34,921 hc (g): 103,37	27 Espaguetis con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 662,57 prot (g): 28,903 lip (g): 22,209 hc (g): 83,911
30  Vacaciones de semana santa	31  Vacaciones de semana santa	01 	02 	03 

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



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata)	Guisantes con zanahoria (zanahoria, aceite)	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit)	Coditos sin gluten napolitana (coditos sin gluten, tomate natural trit, tomat, cebolla, Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite))	Garbanzos con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)	Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)	Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)	Palometa encebollada (cebolla, aceite)
Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Espirales sin gluten aglio-olio (espirales sin gluten, aceite, pimentón)	Guisantes salteados con patatas (aceite)	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)	Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos sin gluten, cebolla, cerdo, Garbanzos con patata, col, pollo y ternera)	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit)
Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes, ajo, perejil, guisantes)	Tortilla de patata y cebolla	Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite)	-	Dorado en salsa napolitana (caballa, tomate nat, ajo, cebolla)
-	Tomate fresco aliñado con orégano (aceite, orégano, vinagre)	Patatas dado (aceite)	-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de calabaza (puerro, calabaza, cebolla, patata)	Verduras asadas (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla, patata)	Macarrones sin gluten con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria)	Paella de pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)	Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, Salmón al horno (aceite))
Contramuslo de pollo en salsa (pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...)	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)	Cinta de lomo fresca a la plancha (aceite)	Tortilla francesa	-
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas	Arroz con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, ajo)	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata)	Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos sin gluten, cebolla, cerdo, Garbanzos con patata, col, pollo y ternera)	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria)
Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate nat, zanahoria)	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)	Tortilla de patata y calabacín.	-	Palometa en salsa de puerros (puerro, cebolla, ajo)
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Tomate fresco aliñado con orégano (aceite, orégano, vinagre)	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa			



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla francesa Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Palometa encebollada(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada/yogur y pan
09	10	11	12	13
Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada/yogur y pan
16	17	18	19	20
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	Paella valenciana(pollo taco, preparado paella,tomate nat...) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada/yogur y pan
23	24	25	26	27
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada/yogur 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
Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla francesa Patatas cocidas Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Palometa encebollada(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural/fruta fresca de temporadapermitida(no fruta pelo) y pan
09	10	11	12	13
Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural/fruta fresca de temporadapermitida(no fruta pelo) y pan
16	17	18	19	20
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Macarrones con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Paella valenciana(pollo taco, preparado paella,tomate nat...) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural/fruta fresca de temporadapermitida(no fruta pelo) y pan
23	24	25	26	27
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Arroz con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Espaguetis con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural/fruta fresca de temporadapermitida(no fruta pelo) y pan
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa			

