

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Estofado de cerdo al estilo maño (magro de cerdo, patata, aceitunas, huevo cocido, Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral Kcal: 741,018 prot (g): 38,943 lip (g): 25,819 hc (g): 83,219	Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón) Lentejas guisadas con calabaza y patata Fruta y pan Kcal: 499,447 prot (g): 21,966 lip (g): 5,869 hc (g): 82,381	Sopa minestrone Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta y pan integral Kcal: 564,033 prot (g): 28,899 lip (g): 15,246 hc (g): 72,227	Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan Kcal: 652,537 prot (g): 26,689 lip (g): 20,611 hc (g): 86,924
13	14	15	16	17
Menestra imperial salteada Boloñesa vegetal con patatas asadas Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Kcal: 427,635 prot (g): 19,103 lip (g): 5,958 hc (g): 71,682	Paella mediterranea (arroz, gamba, pota, mejillon, cebolla, pimiento, tomate) Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan integral Kcal: 695,409 prot (g): 21,708 lip (g): 19,513 hc (g): 103,793	Sopa de cocido con fideos con fideos integrales (fideos integrales, patata, Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta y pan Kcal: 562,888 prot (g): 22,083 lip (g): 21,252 hc (g): 64,746	Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacin, patata) Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate) Fruta y pan integral Kcal: 574,655 prot (g): 29,583 lip (g): 18,959 hc (g): 66,68	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 469,63 prot (g): 25,113 lip (g): 7,641 hc (g): 66,679
20	21	22	23	24
Sopa de picadillo con fideos integrales (jamón york, huevo) Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria Yogurt natural y pan Kcal: 640,427 prot (g): 27,311 lip (g): 14,677 hc (g): 93,132	Lentejas al estilo de ordesa (lentejas, patata, champiñon, jamon, morcilla, Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacin) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan integral Kcal: 670,926 prot (g): 28,918 lip (g): 20,793 hc (g): 82,802	Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 621,121 prot (g): 27,74 lip (g): 29,837 hc (g): 57,439	Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verduras, salsa tomate) Salchichas de cerdo con tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Kcal: 721,715 prot (g): 26,521 lip (g): 26,243 hc (g): 91,988	Vichyssoise Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan Kcal: 504,043 prot (g): 23,862 lip (g): 19,407 hc (g): 54,736
27	28	29	30	01
Fideuá de verduras Merluza con salsa aurora Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural y pan Kcal: 526,71 prot (g): 26,534 lip (g): 9,229 hc (g): 82,506	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria, acelga, cebolla) Estofado de cerdo estilo habanero (magro de cerdo, patata, leche de coco,verduras) 0 Fruta y pan integral Kcal: 544,922 prot (g): 30,472 lip (g): 14,758 hc (g): 65,61	Alubias blancas guisadas con mejillones estilo oriental (alubias blancas, patatas, Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan Kcal: 569,411 prot (g): 21,856 lip (g): 15,437 hc (g): 79,041	Crema de zanahorias Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan integral Kcal: 660,381 prot (g): 42,56 lip (g): 24,643 hc (g): 61,784	

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo









Pescado















Fruta
















lácteo







LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa 	Arroz integral con tomate - d Filete de pavo al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral	Coliflor en salsa de paprika - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y pan	Sopa minestrone - d Burger meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate- d Calabacín salteado - d Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan
13	14	15	16	17
Menestra imperial salteada - d Boloñesa vegetal con patatas asadas - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan integral	Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y pan	Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y pan integral	Alubias blancas estofadas - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan
20	21	22	23	24
Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Yogurt natural y pan	Lentejas con verduras - d Tortilla de calabacín - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan integral	Patatas guisadas con verduras - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan	Arroz a banda - d Ternera en salsa de zanahoria - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral	Vichyssoise - d Caballa en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan
27	28	29	30	01
Fideuá de verduras - d Merluza con salsa aurora - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural y pan	Hervido valenciano - d Pechuga de pavo al horno con zanahoria - d - Fruta y pan integral	Alubias blancas guisadas con mejillones estilo oriental - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan	Crema de zanahoria - d Pollo al chilindrón - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan integral	


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa 	Arroz integral a la milanesa - d Estofado de cerdo al estilo maño - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan	Coliflor en salsa de paprika - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y pan	Sopa minestrone - d Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate- d Calabacín salteado - d Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas con zanahoria salteada - d - Yogurt natural y pan
13	14	15	16	17
Menestra imperial salteada - d Jamoncitos de pollo asados - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Cocido completo - d - Fruta y pan	Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y pan	Alubias blancas estofadas - d Tortilla francesa - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan
20	21	22	23	24
Sopa de picadillo con fideos integrales - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Yogurt natural y pan	- Tortilla de calabacín con zanahoria salteada - d - Fruta y pan	Patatas a la riojana - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan	Arroz blanco en salsa de tomate - d Salchichas de cerdo con tomate - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	Vichyssoise - d Pechuga de pavo al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan
27	28	29	30	01
Fideuá de verduras - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural y pan	Hervido valenciano - d Estofado de cerdo estilo habanero - d - Fruta y pan	Alubias blancas con verduras - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan	Crema de zanahoria - d Pollo al chilindrón - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa 	Arroz integral con tomate - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan	Coliflor a la gallega - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y pan	Sopa minestrone (pasta sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras - d Ternera en salsa de zanahoria - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan
13	14	15	16	17
Menestra imperial salteada - d Jamoncitos de pollo asados - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	Arroz blanco en salsa de tomate - d Merluza al horno - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y pan	Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y pan	Alubias blancas estofadas - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan
20	21	22	23	24
Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Yogurt natural y pan	Lentejas con verduras - d Filete de abadejo al horno - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan	Patatas guisadas con verduras - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan	Arroz a banda - d Salchichas de cerdo con tomate - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	Vichyssoise - d Caballa en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan
27	28	29	30	01
Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - d Merluza al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural y pan	Hervido valenciano - d Estofado de cerdo estilo habanero - d - Fruta y pan	Alubias blancas con verduras - d Ternera en salsa de zanahoria - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan	Crema de zanahoria - d Pollo al chilindrón - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa 	Arroz integral con tomate - d Estofado de cerdo al estilo maño - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y	Coliflor a la gallega - d Filete de abadejo al horno con calabaza - d - Fruta y	Sopa juliana - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y	Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y
13	14	15	16	17
Menestra imperial salteada - d Jamoncitos de pollo asados con calabacín - d - Fruta y	Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y	Consomé - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y	Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y	Alubias blancas estofadas - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y
20	21	22	23	24
Consomé - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Fruta y	Alubias blancas con verduras - d Tortilla de calabacín - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y	Patatas guisadas con verduras - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y	Arroz blanco en salsa de tomate - d Cinta de lomo fresca al horno con calabacín - d - Fruta y	Vichyssoise - d Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y
27	28	29	30	01
Brócoli salteado con patatas Merluza al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y	Hervido valenciano - d Pechuga de pavo al horno con zanahoria - d - Fruta y	Alubias blancas con verduras - d Tortilla de espinacas con calabacín - d - Fruta y	Crema de zanahoria - d Pollo al chilindrón - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa 	Arroz integral con tomate - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan	Coliflor a la gallega - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y pan	Sopa minestrone - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogur de soja y pan
13	14	15	16	17
Menestra imperial salteada - d Boloñesa vegetal con patatas asadas - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y pan	Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y pan	Alubias blancas estofadas - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan
20	21	22	23	24
Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Yogur de soja y pan	Lentejas con verduras - d Tortilla de calabacín - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan	Patatas guisadas con verduras - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan	Arroz a banda - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	Vichyssoise - d Caballa en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan
27	28	29	30	01
Fideuá de verduras - d Merluza al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur de soja y pan	Hervido valenciano - d Estofado de cerdo estilo habanero - d - Fruta y pan	Alubias blancas guisadas con mejillones estilo oriental - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan	Crema de zanahoria - d Pollo al chilindrón - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa 	Arroz integral con tomate - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral	Coliflor a la gallega - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y pan integral	Sopa minestrone - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y pan integral	Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla francesa - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan integral
13	14	15	16	17
Menestra imperial salteada - d Boloñesa vegetal con patatas asadas - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral	Guisantes salteados con ajo y cebolla Tortilla francesa - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan integral	Sopa de verduras con fideos (fideos, verduras) Garbanzos estofados con verduras - d - Fruta y pan integral	Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y pan integral	Alubias blancas estofadas - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan integral
20	21	22	23	24
Sopa de verduras con fideos - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Fruta y pan integral	Lentejas con verduras - d Tortilla francesa - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan integral	Patatas guisadas con verduras - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan integral	Judías verdes con patatas - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral	Vichyssoise - d Caballa en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral
27	28	29	30	01
Fideuá de verduras - d Merluza al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	Hervido valenciano - d Pechuga de pavo al horno con zanahoria - d - Fruta y pan integral	Alubias blancas guisadas con mejillones estilo oriental - d Tortilla francesa - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan integral	Crema de zanahoria - d Pollo al chilindrón - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan integral	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa 	Arroz integral con tomate - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan sin gluten	Coliflor a la gallega - d Filete de abadejo al horno con calabaza - d - Fruta y pan sin gluten	Sopa minestrone (pasta sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Menestra imperial salteada - d Jamoncitos de pollo asados - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan sin gluten	Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y pan sin gluten	Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Yogurt natural y pan sin gluten	Alubias blancas con verduras - d Tortilla de calabacín - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan sin gluten	Patatas guisadas con verduras - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan sin gluten	Arroz a banda - d Salchichas de cerdo con tomate - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan sin gluten	Vichyssoise - d Caballa en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan sin gluten
27	28	29	30	01
Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - d Merluza al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural y pan sin gluten	Hervido valenciano - d Pechuga de pavo al horno con zanahoria - d - Fruta y pan sin gluten	Alubias blancas con verduras - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan sin gluten	Crema de zanahoria - d Pollo al chilindrón - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan sin gluten	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Arroz integral con tomate - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan	Coliflor a la gallega - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y pan	Sopa minestrone (pasta sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras - d Ternera en salsa de zanahoria - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan
13	14	15	16	17
Menestra imperial salteada - d Jamoncitos de pollo asados - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	Arroz blanco en salsa de tomate - d Merluza al horno - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y pan	Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y pan	Alubias blancas estofadas - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan
20	21	22	23	24
Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Yogurt natural y pan	Lentejas con verduras - d Filete de abadejo al horno - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan	Patatas guisadas con verduras - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan	Arroz a banda - d Salchichas de cerdo con tomate - d Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	Vichyssoise - d Caballa en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan
27	28	29	30	01
Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - d Merluza al horno - d Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural y pan	Hervido valenciano - d Estofado de cerdo estilo habanero - d - Fruta y pan	Alubias blancas con verduras - d Ternera en salsa de zanahoria - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan	Crema de zanahoria - d Pollo al chilindrón - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Estofado de cerdo al estilo maño (magro de cerdo, patata, aceitunas, huevo cocido, Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral Kcal: 741,018 prot (g): 38,943 lip (g): 25,819 hc (g): 83,219	Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón) Lentejas guisadas con calabaza y patata Fruta y pan Kcal: 499,447 prot (g): 21,966 lip (g): 5,869 hc (g): 82,381	Sopa minestrone Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta y pan integral Kcal: 564,033 prot (g): 28,899 lip (g): 15,246 hc (g): 72,227	Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan Kcal: 652,537 prot (g): 26,689 lip (g): 20,611 hc (g): 86,924
13	14	15	16	17
Menestra imperial salteada Boloñesa vegetal con patatas asadas Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Kcal: 427,635 prot (g): 19,103 lip (g): 5,958 hc (g): 71,682	Paella mediterranea (arroz, gamba, pota, mejillon, cebolla, pimiento, tomate) Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan integral Kcal: 695,409 prot (g): 21,708 lip (g): 19,513 hc (g): 103,793	Sopa de cocido con fideos con fideos integrales (fideos integrales, patata, Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta y pan Kcal: 562,888 prot (g): 22,083 lip (g): 21,252 hc (g): 64,746	Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacin, patata) Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate) Fruta y pan integral Kcal: 574,655 prot (g): 29,583 lip (g): 18,959 hc (g): 66,68	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 469,63 prot (g): 25,113 lip (g): 7,641 hc (g): 66,679
20	21	22	23	24
Sopa de picadillo con fideos integrales (jamón york, huevo) Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria Yogurt natural y pan Kcal: 640,427 prot (g): 27,311 lip (g): 14,677 hc (g): 93,132	Lentejas al estilo de ordesa (lentejas, patata, champiñon, jamon, morcilla, Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacin) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan integral Kcal: 670,926 prot (g): 28,918 lip (g): 20,793 hc (g): 82,802	Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 621,121 prot (g): 27,74 lip (g): 29,837 hc (g): 57,439	Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verduras, salsa tomate) Salchichas de cerdo con tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Kcal: 721,715 prot (g): 26,521 lip (g): 26,243 hc (g): 91,988	Vichyssoise Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan Kcal: 504,043 prot (g): 23,862 lip (g): 19,407 hc (g): 54,736
27	28	29	30	01
Fideuá de verduras Merluza con salsa aurora Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural y pan Kcal: 526,71 prot (g): 26,534 lip (g): 9,229 hc (g): 82,506	Hervido valenciano (patata, judia verde, zanahoria, acelga, cebolla) Estofado de cerdo estilo habanero (magro de cerdo, patata, leche de coco, verduras) Fruta y pan integral Kcal: 544,922 prot (g): 30,472 lip (g): 14,758 hc (g): 65,61	Alubias blancas guisadas con mejillones estilo oriental (alubias blancas, patatas, Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan Kcal: 569,411 prot (g): 21,856 lip (g): 15,437 hc (g): 79,041	Crema de zanahorias Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan integral Kcal: 660,381 prot (g): 42,56 lip (g): 24,643 hc (g): 61,784	

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Estofado de cerdo al estilo maño (magro de cerdo, patata, aceitunas, huevo cocido, Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral Kcal: 741,018 prot (g): 38,943 lip (g): 25,819 hc (g): 83,219	Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón) Lentejas guisadas con calabaza y patata Fruta y pan Kcal: 499,447 prot (g): 21,966 lip (g): 5,869 hc (g): 82,381	Sopa minestrone Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta y pan integral Kcal: 564,033 prot (g): 28,899 lip (g): 15,246 hc (g): 72,227	Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan Kcal: 652,537 prot (g): 26,689 lip (g): 20,611 hc (g): 86,924
13	14	15	16	17
Menestra imperial salteada Boloñesa vegetal con patatas asadas Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Kcal: 427,635 prot (g): 19,103 lip (g): 5,958 hc (g): 71,682	Paella mediterranea (arroz, gamba, pota, mejillon, cebolla, pimiento, tomate) Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan integral Kcal: 695,409 prot (g): 21,708 lip (g): 19,513 hc (g): 103,793	Sopa de cocido con fideos con fideos integrales (fideos integrales, patata, Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta y pan Kcal: 562,888 prot (g): 22,083 lip (g): 21,252 hc (g): 64,746	Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacin, patata) Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate) Fruta y pan integral Kcal: 574,655 prot (g): 29,583 lip (g): 18,959 hc (g): 66,68	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 469,63 prot (g): 25,113 lip (g): 7,641 hc (g): 66,679
20	21	22	23	24
Sopa de picadillo con fideos integrales (jamón york, huevo) Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria Yogurt natural y pan Kcal: 640,427 prot (g): 27,311 lip (g): 14,677 hc (g): 93,132	Lentejas al estilo de ordesa (lentejas, patata, champiñon, jamon, morcilla, Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacin) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan integral Kcal: 670,926 prot (g): 28,918 lip (g): 20,793 hc (g): 82,802	Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 621,121 prot (g): 27,74 lip (g): 29,837 hc (g): 57,439	Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verduras, salsa tomate) Salchichas de cerdo con tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Kcal: 721,715 prot (g): 26,521 lip (g): 26,243 hc (g): 91,988	Vichyssoise Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan Kcal: 504,043 prot (g): 23,862 lip (g): 19,407 hc (g): 54,736
27	28	29	30	01
Fideuá de verduras Merluza con salsa aurora Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural y pan Kcal: 526,71 prot (g): 26,534 lip (g): 9,229 hc (g): 82,506	Hervido valenciano (patata, judia verde, zanahoria, acelga, cebolla) Estofado de cerdo estilo habanero (magro de cerdo, patata, leche de coco, verduras) Fruta y pan integral Kcal: 544,922 prot (g): 30,472 lip (g): 14,758 hc (g): 65,61	Alubias blancas guisadas con mejillones estilo oriental (alubias blancas, patatas, Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan Kcal: 569,411 prot (g): 21,856 lip (g): 15,437 hc (g): 79,041	Crema de zanahorias Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan integral Kcal: 660,381 prot (g): 42,56 lip (g): 24,643 hc (g): 61,784	

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Estofado de cerdo al estilo maño (magro de cerdo, patata, aceitunas, huevo cocido, Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral Kcal: 741,018 prot (g): 38,943 lip (g): 25,819 hc (g): 83,219	Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón) Lentejas guisadas con calabaza y patata Fruta y pan Kcal: 499,447 prot (g): 21,966 lip (g): 5,869 hc (g): 82,381	Sopa minestrone Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta y pan integral Kcal: 564,033 prot (g): 28,899 lip (g): 15,246 hc (g): 72,227	Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan Kcal: 652,537 prot (g): 26,689 lip (g): 20,611 hc (g): 86,924
13	14	15	16	17
Menestra imperial salteada Boloñesa vegetal con patatas asadas Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Kcal: 427,635 prot (g): 19,103 lip (g): 5,958 hc (g): 71,682	Paella mediterranea (arroz, gamba, pota, mejillon, cebolla, pimiento, tomate) Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan integral Kcal: 695,409 prot (g): 21,708 lip (g): 19,513 hc (g): 103,793	Sopa de cocido con fideos con fideos integrales (fideos integrales, patata, Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta y pan Kcal: 562,888 prot (g): 22,083 lip (g): 21,252 hc (g): 64,746	Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacin, patata) Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate) Fruta y pan integral Kcal: 574,655 prot (g): 29,583 lip (g): 18,959 hc (g): 66,68	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 469,63 prot (g): 25,113 lip (g): 7,641 hc (g): 66,679
20	21	22	23	24
Sopa de picadillo con fideos integrales (jamón york, huevo) Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria Yogurt natural y pan Kcal: 640,427 prot (g): 27,311 lip (g): 14,677 hc (g): 93,132	Lentejas al estilo de ordesa (lentejas, patata, champiñon, jamon, morcilla, Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacin) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan integral Kcal: 670,926 prot (g): 28,918 lip (g): 20,793 hc (g): 82,802	Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 621,121 prot (g): 27,74 lip (g): 29,837 hc (g): 57,439	Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verduras, salsa tomate) Salchichas de cerdo con tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Kcal: 721,715 prot (g): 26,521 lip (g): 26,243 hc (g): 91,988	Vichyssoise Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan Kcal: 504,043 prot (g): 23,862 lip (g): 19,407 hc (g): 54,736
27	28	29	30	01
Fideuá de verduras Merluza con salsa aurora Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural y pan Kcal: 526,71 prot (g): 26,534 lip (g): 9,229 hc (g): 82,506	Hervido valenciano (patata, judia verde, zanahoria, acelga, cebolla) Estofado de cerdo estilo habanero (magro de cerdo, patata, leche de coco,verduras) 0 Fruta y pan integral Kcal: 544,922 prot (g): 30,472 lip (g): 14,758 hc (g): 65,61	Alubias blancas guisadas con mejillones estilo oriental (alubias blancas, patatas, Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan Kcal: 569,411 prot (g): 21,856 lip (g): 15,437 hc (g): 79,041	Crema de zanahorias Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan integral Kcal: 660,381 prot (g): 42,56 lip (g): 24,643 hc (g): 61,784	

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Estofado de cerdo al estilo maño (magro de cerdo, patata, aceitunas, huevo cocido, Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral Kcal: 741,018 prot (g): 38,943 lip (g): 25,819 hc (g): 83,219	Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón) Lentejas guisadas con calabaza y patata Fruta y pan Kcal: 499,447 prot (g): 21,966 lip (g): 5,869 hc (g): 82,381	Sopa minestrone Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta y pan integral Kcal: 564,033 prot (g): 28,899 lip (g): 15,246 hc (g): 72,227	Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan Kcal: 652,537 prot (g): 26,689 lip (g): 20,611 hc (g): 86,924
13	14	15	16	17
Menestra imperial salteada Boloñesa vegetal con patatas asadas Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Kcal: 427,635 prot (g): 19,103 lip (g): 5,958 hc (g): 71,682	Paella mediterranea (arroz, gamba, pota, mejillon, cebolla, pimiento, tomate) Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan integral Kcal: 695,409 prot (g): 21,708 lip (g): 19,513 hc (g): 103,793	Sopa de cocido con fideos con fideos integrales (fideos integrales, patata, Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta y pan Kcal: 562,888 prot (g): 22,083 lip (g): 21,252 hc (g): 64,746	Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacin, patata) Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate) Fruta y pan integral Kcal: 574,655 prot (g): 29,583 lip (g): 18,959 hc (g): 66,68	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 469,63 prot (g): 25,113 lip (g): 7,641 hc (g): 66,679
20	21	22	23	24
Sopa de picadillo con fideos integrales (jamón york, huevo) Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria Yogurt natural y pan Kcal: 640,427 prot (g): 27,311 lip (g): 14,677 hc (g): 93,132	Lentejas al estilo de ordesa (lentejas, patata, champiñon, jamon, morcilla, Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacin) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan integral Kcal: 670,926 prot (g): 28,918 lip (g): 20,793 hc (g): 82,802	Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 621,121 prot (g): 27,74 lip (g): 29,837 hc (g): 57,439	Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verduras, salsa tomate) Salchichas de cerdo con tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Kcal: 721,715 prot (g): 26,521 lip (g): 26,243 hc (g): 91,988	Vichyssoise Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan Kcal: 504,043 prot (g): 23,862 lip (g): 19,407 hc (g): 54,736
27	28	29	30	01
Fideuá de verduras Merluza con salsa aurora Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural y pan Kcal: 526,71 prot (g): 26,534 lip (g): 9,229 hc (g): 82,506	Hervido valenciano (patata, judia verde, zanahoria, acelga, cebolla) Estofado de cerdo estilo habanero (magro de cerdo, patata, leche de coco, verduras) Fruta y pan integral Kcal: 544,922 prot (g): 30,472 lip (g): 14,758 hc (g): 65,61	Alubias blancas guisadas con mejillones estilo oriental (alubias blancas, patatas, Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan Kcal: 569,411 prot (g): 21,856 lip (g): 15,437 hc (g): 79,041	Crema de zanahorias Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan integral Kcal: 660,381 prot (g): 42,56 lip (g): 24,643 hc (g): 61,784	

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Estofado de cerdo al estilo maño (magro de cerdo, patata, aceitunas, huevo cocido, Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral Kcal: 741,018 prot (g): 38,943 lip (g): 25,819 hc (g): 83,219	Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón) Lentejas guisadas con calabaza y patata Fruta y pan Kcal: 499,447 prot (g): 21,966 lip (g): 5,869 hc (g): 82,381	Sopa minestrone Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta y pan integral Kcal: 564,033 prot (g): 28,899 lip (g): 15,246 hc (g): 72,227	Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan Kcal: 652,537 prot (g): 26,689 lip (g): 20,611 hc (g): 86,924
13	14	15	16	17
Menestra imperial salteada Boloñesa vegetal con patatas asadas Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Kcal: 427,635 prot (g): 19,103 lip (g): 5,958 hc (g): 71,682	Paella mediterranea (arroz, gamba, pota, mejillon, cebolla, pimiento, tomate) Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan integral Kcal: 695,409 prot (g): 21,708 lip (g): 19,513 hc (g): 103,793	Sopa de cocido con fideos con fideos integrales (fideos integrales, patata, Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta y pan Kcal: 562,888 prot (g): 22,083 lip (g): 21,252 hc (g): 64,746	Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacin, patata) Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate) Fruta y pan integral Kcal: 574,655 prot (g): 29,583 lip (g): 18,959 hc (g): 66,68	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 469,63 prot (g): 25,113 lip (g): 7,641 hc (g): 66,679
20	21	22	23	24
Sopa de picadillo con fideos integrales (jamón york, huevo) Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria Yogurt natural y pan Kcal: 640,427 prot (g): 27,311 lip (g): 14,677 hc (g): 93,132	Lentejas al estilo de ordesa (lentejas, patata, champiñon, jamon, morcilla, Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacin) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan integral Kcal: 670,926 prot (g): 28,918 lip (g): 20,793 hc (g): 82,802	Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 621,121 prot (g): 27,74 lip (g): 29,837 hc (g): 57,439	Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verduras, salsa tomate) Salchichas de cerdo con tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Kcal: 721,715 prot (g): 26,521 lip (g): 26,243 hc (g): 91,988	Vichyssoise Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan Kcal: 504,043 prot (g): 23,862 lip (g): 19,407 hc (g): 54,736
27	28	29	30	01
Fideuá de verduras Merluza con salsa aurora Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural y pan Kcal: 526,71 prot (g): 26,534 lip (g): 9,229 hc (g): 82,506	Hervido valenciano (patata, judia verde, zanahoria, acelga, cebolla) Estofado de cerdo estilo habanero (magro de cerdo, patata, leche de coco, verduras) Fruta y pan integral Kcal: 544,922 prot (g): 30,472 lip (g): 14,758 hc (g): 65,61	Alubias blancas guisadas con mejillones estilo oriental (alubias blancas, patatas, Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan Kcal: 569,411 prot (g): 21,856 lip (g): 15,437 hc (g): 79,041	Crema de zanahorias Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan integral Kcal: 660,381 prot (g): 42,56 lip (g): 24,643 hc (g): 61,784	

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Estofado de cerdo al estilo maño (magro de cerdo, patata, aceitunas, huevo cocido, Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral Kcal: 741,018 prot (g): 38,943 lip (g): 25,819 hc (g): 83,219	Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón) Lentejas guisadas con calabaza y patata Fruta y pan Kcal: 499,447 prot (g): 21,966 lip (g): 5,869 hc (g): 82,381	Sopa minestrone Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate Calabacín salteado Fruta y pan integral Kcal: 564,033 prot (g): 28,899 lip (g): 15,246 hc (g): 72,227	Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan Kcal: 652,537 prot (g): 26,689 lip (g): 20,611 hc (g): 86,924
13	14	15	16	17
Menestra imperial salteada Boloñesa vegetal con patatas asadas Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Kcal: 427,635 prot (g): 19,103 lip (g): 5,958 hc (g): 71,682	Paella mediterranea (arroz, gamba, pota, mejillon, cebolla, pimiento, tomate) Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan integral Kcal: 695,409 prot (g): 21,708 lip (g): 19,513 hc (g): 103,793	Sopa de cocido con fideos con fideos integrales (fideos integrales, patata, Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Fruta y pan Kcal: 562,888 prot (g): 22,083 lip (g): 21,252 hc (g): 64,746	Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacin, patata) Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate) Fruta y pan integral Kcal: 574,655 prot (g): 29,583 lip (g): 18,959 hc (g): 66,68	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 469,63 prot (g): 25,113 lip (g): 7,641 hc (g): 66,679
20	21	22	23	24
Sopa de picadillo con fideos integrales (jamón york, huevo) Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria Yogurt natural y pan Kcal: 640,427 prot (g): 27,311 lip (g): 14,677 hc (g): 93,132	Lentejas al estilo de ordesa (lentejas, patata, champiñon, jamon, morcilla, Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacin) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan integral Kcal: 670,926 prot (g): 28,918 lip (g): 20,793 hc (g): 82,802	Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan Kcal: 621,121 prot (g): 27,74 lip (g): 29,837 hc (g): 57,439	Arroz a banda (arroz, poton, mejillones, verduras, salsa tomate) Salchichas de cerdo con tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Kcal: 721,715 prot (g): 26,521 lip (g): 26,243 hc (g): 91,988	Vichyssoise Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan Kcal: 504,043 prot (g): 23,862 lip (g): 19,407 hc (g): 54,736
27	28	29	30	01
Fideuá de verduras Merluza con salsa aurora Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt natural y pan Kcal: 526,71 prot (g): 26,534 lip (g): 9,229 hc (g): 82,506	Hervido valenciano (patata, judia verde, zanahoria, acelga, cebolla) Estofado de cerdo estilo habanero (magro de cerdo, patata, leche de coco,verduras) Fruta y pan integral Kcal: 544,922 prot (g): 30,472 lip (g): 14,758 hc (g): 65,61	Alubias blancas guisadas con mejillones estilo oriental (alubias blancas, patatas, Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan Kcal: 569,411 prot (g): 21,856 lip (g): 15,437 hc (g): 79,041	Crema de zanahorias Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan integral Kcal: 660,381 prot (g): 42,56 lip (g): 24,643 hc (g): 61,784	

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo