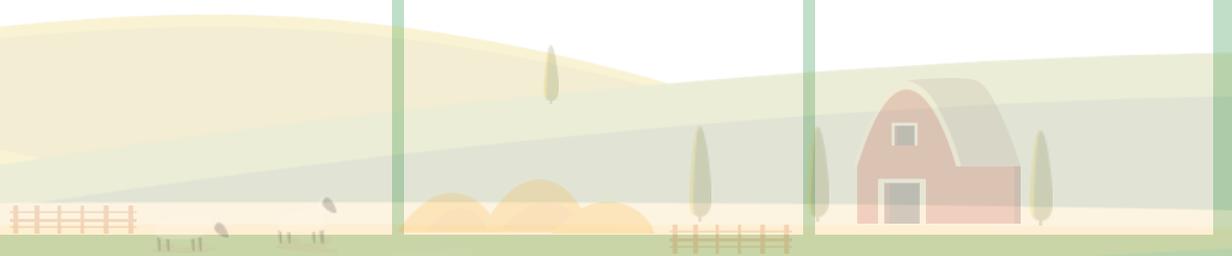


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 Vacaciones de verano	04 Vacaciones de verano	05 Vacaciones de verano
08 Arroz a banda Flamenquines Ensalada de lechuga y col Fruta fresca y pan Kcal: 642,22 prot (g): 22,036 lip (g): 19,8 hc (g): 90,592	09 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Pollo con verduras al wok - Fruta fresca y pan Kcal: 514,158 prot (g): 26,35 lip (g): 16,728 hc (g): 60,934	10 Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes 0 Yogur y pan Kcal: 573,902 prot (g): 30,518 lip (g): 14,938 hc (g): 76,866	11 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan Kcal: 538,9 prot (g): 30,391 lip (g): 20,516 hc (g): 53,938	12 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Yogur y pan Kcal: 772,916 prot (g): 27,026 lip (g): 40,323 hc (g): 71,953
15 Coliflor a la gallega Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta fresca y pan Kcal: 545,289 prot (g): 27,916 lip (g): 16,521 hc (g): 67,346	16 Tallarines a la carbonara Hamburguesa de salmón al horno con eneldo Calabacín salteado Fruta fresca y pan Kcal: 481,565 prot (g): 16,294 lip (g): 14,246 hc (g): 69,595	17 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o helado y pan Kcal: 588,97 prot (g): 26,151 lip (g): 25,385 hc (g): 61,767	18 Guiso de lentejas con verduras Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan Kcal: 536,043 prot (g): 18,966 lip (g): 22,031 hc (g): 60,984	19 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 612,825 prot (g): 26,241 lip (g): 19,8 hc (g): 86,567
22 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca y pan Kcal: 720,229 prot (g): 25,353 lip (g): 35,448 hc (g): 72,346	23 Garbanzos salteados con pavo Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan Kcal: 557,538 prot (g): 21,201 lip (g): 19,342 hc (g): 67,823	24 Paella mixta de marisco y magro Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Kcal: 637,601 prot (g): 28,536 lip (g): 19,456 hc (g): 85,989	25 Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan Kcal: 502,005 prot (g): 30,695 lip (g): 14,966 hc (g): 54,349	26 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur y pan Kcal: 662,81 prot (g): 34,334 lip (g): 26,959 hc (g): 67,576
29 Arroz tres delicias Empanadillas de atún Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 741,012 prot (g): 23,109 lip (g): 22,892 hc (g): 108,501	30 Sopa de estrellas con caldo casero Pastel de carne y patata gratinado con queso 0 Fruta fresca y pan Kcal: 578,512 prot (g): 21,447 lip (g): 20,67 hc (g): 73,158	01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 Vacaciones de verano



# 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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
		Martes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
		Miércoles	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a banda						5	6			9					14	
			Segundo	Flamenquines	1	2	5	4	5	6			9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y col																
		Martes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, r																14
			Segundo	Pollo con verduras al wok	1	2	5							9			11	12		14
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	5							9			11			14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
			Guarnición	0																
Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	5							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	5							9						14	
		Guarnición	Patatas fritas																	
Semana 3	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega															14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Arroz blanco																	
	Martes	Primero	Tallarines a la carbonara	1	2	5							9			11			14	
		Segundo	Hamburguesa de salmón al horno con eneld																	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	5	4	5	6				9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
	Segundo	Tortilla francesa con jamón york																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1									9			11		14		
		Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone:	1	2	5						9							14	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con pavo	1	2	5							9						14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Miércoles	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	5	4	5	6				9						14	
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4								10	11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y remolacha																	
Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																		
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil																		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	5							9					14		
		Segundo	Empanadillas de atún	1	2	5	4	5	6			9							14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	
	Martes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1									9			11	12		14	
		Segundo	Pastel de carne y patata gratinado con ques	1	2	5							9	10	11	12			14	
		Guarnición	0																	
	Miércoles	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	
Viernes	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	0																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
04	05	06	07	08
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
Abadejo en salsa de puerros	Contramuslo de pollo en salsa	Merluza en salsa verde con guisantes	Filete de cerdo a la plancha	Ternera con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y col	Zanahoria dado salteada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten	Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Judías verdes salteadas con patata	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 de manzana	Salmon al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Filete de merluza al horno/plancha	Filete de pavo en salsa
Arroz 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 sin gluten	Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten	Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Macarrones sin gluten aglio-olio	Brócoli salteado con zanahoria	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de zanahoria
Filete de ternera a la plancha	Pechuga de pavo al horno/plancha	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 permitida y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten	Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos sin gluten			
Abadejo al horno	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-			
Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Fruta fresca permitida 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.

## 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.

## 02 Convivencia

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

# 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
28	29	30	31	01
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
04	05	06	07	08
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
Abadejo en salsa de puerros	Contramuslo de pollo en salsa	Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla francesa	Ternera con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y col	Zanahoria dado salteada	-	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	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
11	12	13	14	15
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 de manzana	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 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
18	19	20	21	22
Macarrones sin gluten aglio-olio	Garbanzos salteados con cebolla	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de 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
25	26	27	28	29
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos sin gluten			
Abadejo al horno	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-			
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.

## 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.

## 02 Convivencia

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

# 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
28	29	30	31	01
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
04	05	06	07	08
Arroz con verduras	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos sin soja con tomate	Pisto de verduras hortelano	Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Abadejo en salsa de puerros	Contramuslo de pollo en salsa	Filete de merluza al horno/plancha	Filete de cerdo a la plancha	Ternera con salsa de tomate
-	Zanahoria dado salteada	Patata al vapor	Ensalada de tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Coliflor a la gallega	Espirales sin soja con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Sopa de ave con fideos sin soja	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Filete de merluza al horno/plancha	Filete de pavo en salsa
Arroz blanco	Calabacín salteado	Tomate fresco aliñado con orégano	Zanahoria dado salteada	Maíz salteado
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
18	19	20	21	22
Macarrones sin soja aglio-olio	Brócoli salteado con zanahoria	Arroz con pollo y verduras	Sopa de ave con fideos sin soja	Crema de 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 baby al vapor	Calabacín asado	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos sin soja			
Abadejo al horno	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria			
Zanahoria salteada	-			
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.

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# 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
28	29	30	31	01
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
04	05	06	07	08
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
Abadejo en salsa de puerros	Contramuslo de pollo en salsa	Merluza en salsa verde con guisantes	Filete de cerdo a la plancha	Ternera con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y col	Zanahoria dado salteada	-	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
11	12	13	14	15
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 de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Filete de merluza al horno/plancha	Filete de pavo en salsa
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
18	19	20	21	22
Macarrones aglio-olio	Garbanzos salteados con cebolla	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de 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	Jamonicitos 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
25	26	27	28	29
Arroz con verduras	Sopa de estrellas con caldo casero			
Abadejo al horno	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-			
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.

## 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.

## 02 Convivencia

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

# 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
28	29	30	31	01
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
04	05	06	07	08
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
Abadejo en salsa de puerros	Contramuslo de pollo en salsa	Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla francesa	Ternera con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y col	Zanahoria dado salteada	-	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
11	12	13	14	15
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 de manzana	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 de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Macarrones aglio-olio	Garbanzos salteados con cebolla	Abadejo en adobo de limón frito	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de 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 de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
25	26	27	28	29
Arroz con verduras	Sopa de estrellas con caldo casero			
Abadejo al horno	Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-			
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.

## 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.

## 02 Convivencia

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

# 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
28	29	30	31	01
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
04	05	06	07	08
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
Tortilla francesa	Pollo con verduras al wok	Filete de cerdo a la plancha	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa mixta a la española
Ensalada de lechuga y col	-	Guisantes salteados	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
11	12	13	14	15
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 de manzana	Revuelto de huevo	Contramuslo de pollo al ajillo	Filete de ternera a la plancha	Tortilla francesa de jamón york
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
18	19	20	21	22
Macarrones aglio-olio	Garbanzos salteados con pavo	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Tortilla de patata y cebolla	Pavo al horno con tomate y cebolla	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
25	26	27	28	29
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero			
Revuelto de huevo y queso fundido	Pastel de patata y carne gratinado			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-			
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.

## 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.

## 02 Convivencia

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

# 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