

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas	Guiso de garbanzos con verduras	Espirales salteados con champiñones y york	Arroz con verduras y salsa de soja	Crema de calabaza
Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Abadejo a la andaluza	Pollo al estilo riojano
Cous cous	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 734,051 prot (g): 42,606 lip (g): 20,334 hc (g): 87,339	Kcal: 691,721 prot (g): 28,745 lip (g): 15,505 hc (g): 100,478	Kcal: 684,723 prot (g): 28,638 lip (g): 20,867 hc (g): 95,951	Kcal: 627,48 prot (g): 43,212 lip (g): 22,559 hc (g): 59,194	Kcal: 587,288 prot (g): 14,733 lip (g): 19,46 hc (g): 83,962
09	10	11	12	13
Crema de puerro y zanahoria	Macarrones al pomodoro con albahaca	Sopa casera de cocido con fideos	Paella de verduritas	Guiso de lentejas con verduras
Albóndigas al chilindrón	Merluza a la bilbaína	Cocido completo al estilo tradicional	Contramusto de pollo horneado o plancha	Tortilla de patata y cebolla
Patatas dado	Ensalada de lechuga y maíz dulce		Ensalada de lechuga y brotes de soja	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 708,14 prot (g): 23,267 lip (g): 21,412 hc (g): 97,23	Kcal: 656,931 prot (g): 29,554 lip (g): 12,884 hc (g): 101,289	Kcal: 842,955 prot (g): 32,755 lip (g): 27,784 hc (g): 106,8	Kcal: 698,826 prot (g): 34,362 lip (g): 22,037 hc (g): 87,213	Kcal: 655,408 prot (g): 24,082 lip (g): 19,391 hc (g): 88,094
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de calabacín	Judías verdes salteadas con patata	Lacitos de pasta al pesto
Bacalao rebozado	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	Caballa en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas cocidas	Lechuga y remolacha	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 539,179 prot (g): 20,468 lip (g): 24,124 hc (g): 56,989	Kcal: 675,018 prot (g): 30,58 lip (g): 19,924 hc (g): 87,537	Kcal: 619,531 prot (g): 30,821 lip (g): 18,824 hc (g): 77,304	Kcal: 430,978 prot (g): 12,256 lip (g): 5,734 hc (g): 77,562	Kcal: 733,11 prot (g): 28,032 lip (g): 16,226 hc (g): 103,6
23	24	25	26	27
Arroz a banda	Coditos gratinados con queso	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con zanahoria
Flamenquines	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo al estilo tradicional	Hamburguesa mixta a la española	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de col fresca			Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 691,585 prot (g): 23,074 lip (g): 19,921 hc (g): 101,021	Kcal: 680,562 prot (g): 34,582 lip (g): 15,917 hc (g): 94,298	Kcal: 727,013 prot (g): 28,188 lip (g): 23,556 hc (g): 93,257	Kcal: 747,587 prot (g): 43,458 lip (g): 29,111 hc (g): 72,429	Kcal: 833,73 prot (g): 41,76 lip (g): 33,502 hc (g): 84,182
02	03	04	05	06

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espirales sin gluten con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan sin gluten	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten	Crema de calabaza Contramuslo de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Crema de puerro y zanahoria Ternera con salsa de zanahorias Patatas dado Yogur sabor y pan sin gluten	Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan sin gluten	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana Vacaciones de verano Yogur sabor y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten
02	03	04	05	06



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espirales con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Crema de puerro y zanahoria Ternera con salsa de zanahorias Patatas dado Yogur de soja y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espirales con champiñones Pavo encebollado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Crema de puerro y zanahoria Ternera con salsa de zanahorias Patatas dado Yogur sabor y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Lomo con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Coditos con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Abadejo a la bilbaína Tomate asado Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Arroz blanco Fruta fresca permitida y pan	Crema de puerro y zanahoria Filete de merluza al horno/plancha Maíz salteado Fruta fresca permitida y pan	Tallarines sin soja con champiñones Pavo encebollado Zanahoria dado salteada Yogur natural y pan	Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Tomate fresco aliñado con orégano Yogur natural y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan
09	10	11	12	13
Crema de puerro y zanahoria Ternera con salsa de zanahorias Patatas dado Yogur natural y pan	Macarrones sin soja al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Maíz salteado Fruta fresca permitida y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur natural y pan	Arroz con verduras Contramuslo de pollo horneado o plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan	Pisto de verduras hortelano Lomo con pimiento y cebolla Tomate asado Fruta fresca permitida y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo al horno Maíz salteado Fruta fresca permitida y pan	Coliflor al ajoarriero Filete de pavo en salsa Tomate fresco aliñado con orégano Yogur natural y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas Fruta fresca permitida y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Cinta de lomo fresca a la plancha Calabaza salteada con puerro Fruta fresca permitida y pan	Macarrones sin soja aglio-olio Caballa en salsa napolitana Zanahoria dado salteada Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan	Coditos sin soja con tomate Filete de merluza al horno/plancha Zanahorias baby salteadas Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabaza Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan	Espinacas salteadas Abadejo al horno Tomate asado Yogur natural y pan
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Arroz blanco Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Espirales sin gluten con verduras Pavo encebollado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan sin gluten	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan sin gluten	Crema de calabaza Contramuslo de pollo en salsa Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Crema de puerro y zanahoria Ternera con salsa de zanahorias Patatas dado Yogur natural y pan sin gluten	Macarrones sin gluten al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur natural y pan sin gluten	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Lomo con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan sin gluten	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana Vacaciones de verano Yogur natural y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Zanahorias baby salteadas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan sin gluten
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli salteado con patatas Ragout de cerdo en salsa aromática Cous cous Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Arroz con verduras y salsa de soja Pavo encebollado Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur sabor y pan	Paella de verduritas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz integral con salsa de tomate casera Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Lacitos de pasta al pesto Revuelto de huevo Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Arroz con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Coditos gratinados con queso Pechuga de pollo a la plancha Guisantes salteados Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06