

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
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	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa de jamón york	Rabas de calamar rebozadas
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 678,494 prot (g): 36,898 lip (g): 20,993 hc (g): 80,637	Kcal: 734,775 prot (g): 34,092 lip (g): 28,597 hc (g): 81,949	Kcal: 650,479 prot (g): 32,087 lip (g): 21,265 hc (g): 78,92	Kcal: 575,686 prot (g): 27,91 lip (g): 16,298 hc (g): 73,378	Kcal: 730,271 prot (g): 18,631 lip (g): 24,635 hc (g): 104,147
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Paella mixta de marisco y magro	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo en adobo de limón frito	Cocido completo al estilo tradicional	Tortilla de patata y cebolla
Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Fruta fresca de temporada y pan	Tomate fresco aliñado con orégano
Kcal: 876,937 prot (g): 30,544 lip (g): 31,049 hc (g): 114,288	Kcal: 667,422 prot (g): 33,273 lip (g): 16,872 hc (g): 83,972	Kcal: 748,389 prot (g): 35,672 lip (g): 21,414 hc (g): 98,278	Kcal: 727,013 prot (g): 28,188 lip (g): 23,556 hc (g): 93,257	Kcal: 669,565 prot (g): 18,272 lip (g): 22,928 hc (g): 89,318
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera	Judías verdes salteadas con patata
Empanadillas de atún	Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Revuelto de huevo y queso fundido	Caldereta de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Zanahoria baby al vapor
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: 826,517 prot (g): 24,568 lip (g): 26,171 hc (g): 119,991	Kcal: 636,973 prot (g): 27,368 lip (g): 20,961 hc (g): 79,936	Kcal: 951,826 prot (g): 49,778 lip (g): 39,469 hc (g): 94,059	Kcal: 841,816 prot (g): 36,418 lip (g): 33,578 hc (g): 93,612	Kcal: 584,356 prot (g): 28,307 lip (g): 18,72 hc (g): 68,985
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Escalope de pollo empanado	Medallón de salmón en salsa de naranja	Cocido completo al estilo tradicional	Lomo con salsa barbacoa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Fruta fresca de temporada y pan	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	
Kcal: 761,938 prot (g): 39,152 lip (g): 27,177 hc (g): 87,791	Kcal: 737,981 prot (g): 20,504 lip (g): 16,071 hc (g): 119,367	Kcal: 727,013 prot (g): 28,188 lip (g): 23,556 hc (g): 93,257	Kcal: 675,671 prot (g): 37,499 lip (g): 25,422 hc (g): 69,632	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

# 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
Coliflor a la gallega	Macarrones sin gluten aglio-olio	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	Tortilla francesa	Filete de merluza al horno/plancha
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Macarrones sin gluten aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Crema de zanahoria
Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Tomate fresco aliñado con orégano
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera	Judías verdes salteadas con patata
Bacalao en salsa de tomate	Magro de cerdo en salsa con verduras	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Tortilla francesa	Caldereta de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Zanahoria baby al vapor
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Coditos sin gluten napolitana con aceitunas	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Contramuslo de pollo en salsa	Salmón en salsa de cítricos	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Lomo de cerdo en salsa con patatas	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	-	
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines aglio-olio	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	Tortilla francesa	Filete de merluza al horno/plancha
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo en adobo de limón frito	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Tomate fresco aliñado con orégano
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera	Judías verdes salteadas con patata
Bacalao en salsa de tomate	Ragout de cerdo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Tortilla francesa	Caldereta de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patata al vapor	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Zanahoria baby al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Contramuslo de pollo en salsa	Salmón en salsa de cítricos	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Lomo de cerdo en salsa con patatas	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	-	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines aglio-olio	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 pavo en salsa	Filete de merluza al horno/plancha
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo en adobo de limón frito	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Muslitos de pollo en salsa
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Tomate fresco aliñado con orégano
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera	Judías verdes salteadas con patata
Bacalao en salsa de tomate	Ragout de cerdo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Estofado de pavo	Caldereta de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Zanahoria baby al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Contramuslo de pollo en salsa	Salmón en salsa de cítricos	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Lomo de cerdo en salsa con patatas	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	-	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Macarrones sin soja aglio-olio	Crema de boniato, calabaza y puerro	Pisto de verduras con patata	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 pavo en salsa	Filete de merluza al horno/plancha
Arroz blanco	Calabacín salteado	Tomate fresco aliñado con orégano	Zanahoria baby al vapor	Maíz salteado
Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones sin soja aglio-olio	Brócoli salteado	Arroz con pollo y verduras	Sopa de ave con fideos sin soja	Crema de zanahoria
Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo en adobo de limón frito	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria	Muslitos de pollo en salsa
-	Maíz salteado	Zanahoria dado salteada	-	Tomate fresco aliñado con orégano
Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos sin soja	Crema de puerro y zanahoria	Espaguetis sin soja con tomate	Espinacas salteadas con patatas
Bacalao en salsa de tomate	Ragout de cerdo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Estofado de pavo	Caldereta de pollo
Zanahoria salteada	Patata al vapor	Maíz salteado	Calabacín salteado	Zanahoria baby al vapor
Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan
23	24	25	26	27
Coditos sin soja napolitana con aceitunas	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa de ave con fideos sin soja	Crema de calabacín	 Vacaciones de semana santa
Contramuslo de pollo en salsa	Salmón en salsa de cítricos	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria	Lomo de cerdo en salsa con patatas	
Tomate fresco aliñado con orégano	Maíz salteado	-	-	
Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Espinacas salteadas con patatas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Macarrones sin gluten aglio-olio Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Macarrones sin gluten aglio-olio Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria - Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Crema de zanahoria Muslitos de pollo en salsa Tomate fresco aliñado con orégano Yogur natural y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Estofado de pavo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Coditos sin gluten napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Crema de calabacín Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	 Vacaciones de semana santa
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
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	Tortilla francesa de jamón york	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 de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Pavo al horno con tomate y cebolla	Cocido completo al estilo tradicional	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Tomate fresco aliñado con orégano
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera	Judías verdes salteadas con patata
Tortilla francesa	Ragout de cerdo en salsa aromática	Filete de pavo en salsa	Revuelto de huevo y queso fundido	Caldereta de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Zanahoria baby al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Contramuslo de pollo en salsa	Revuelto de huevo	Cocido completo al estilo tradicional	Lomo con salsa barbacoa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			