

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 Vacaciones de semana santa 	31 Vacaciones de semana santa 	01 Vacaciones de semana santa 	02 Vacaciones de semana santa 	03 Vacaciones de semana santa
06 Festivo	07 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Naranja y pan integral	08 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga,maíz y brotes de soja Yogur y manzana y pan	09 Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo horneado o plancha Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Pera conferencia y pan integral	10 Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Plátano y pan
13 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Milhojas de boloñesa de lentejas casera(tomate nat,hojaldre pasta, Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Mandarina y pan integral	14 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Gallo san pedro en salsa(tomate nat trit, pimiento, cebolla) Lechuga, aceitunas y remolacha Plátano y pan	15 Judiones de la granja(patata,chorizo sarta, cebolla...) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan integral	16 Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza(nata, ajo, mostaza...) Patatas al vapor Naranja y pan	17 Macarrones integrales con verduras(zanahoria, calabacín, berenjena) Dorado al horno con infusión de ajo y perejil Zanahoria dado salteada Pera conferencia y pan
20 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Pera conferencia y pan	21 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Mandarina y pan integral	22 Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Salmón al horno con eneldo Lechuga y pepino Yogur y manzana y pan	23 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan integral	24 Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Naranja y pan
27 Brócoli salteado Magro de cerdo en salsa de manzana(pim verde,cebolla,manzana) Patatas al vapor Naranja y pan integral	28 Espaguetis integrales gratinados con queso(tomate natural triturado, cebolla, Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Lechuga y pepino Pera conferencia y pan	29 Crema de calabaza y puerro(patata, cebolla, aceite) Alubias salteadas con picada de soja ahumada(patata,soja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan integral	30 Arroz con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Plátano y pan	01 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana,pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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...

 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
30.	31	1	2	3
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
6	7	8	9	10
Festivo	Guiso de lentejas con verduras (tomate, judía, calabacín) (1, 11, 16) Judías verdes salteadas con zanahoria (11) Tortilla francesa horno (4) Lechuga, zanahoria y maíz (16) Fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón) (5, 16) Lechuga, maíz y brotes de soja (10, 16) Yogur (2) y fruta fresca de temporada	Crema de puerro y calabaza (16) Alcachofas salteadas Contramuslo de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate, queso fresco y orégano (2, 16) Fruta fresca de temporada	Sopa casera de cocido con fideos (1, 10, 13, 17) Repollo rehogado (ajo, pimentón) (16) Cocido de garbanzos (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Fruta fresca de temporada
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo (11, 17) Menestra de verduras salteadas (11) Milhojas de boloñesa de lentejas (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín (16) Asadillo de pimientos rojos Gallo san Pedro en salsa (5) Lechuga, aceitunas y remolacha (16) Fruta fresca de temporada	Judiones de la granja (2, 16) Pisto de verduras salteado Revuelto de patatas salteado (4, 16) Lechuga y tomate (16) Yogur (2) y fruta fresca de temporada	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) (11) Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria, cebolla) (5, 16) Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza (2, 13, 16) Patatas cocidas (16) Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con verduras (zanahoria, calabacín, berenjena) (1, 10, 13) Dorado al horno con ajo y perejil (5) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada
20	21	22	23	24
Arroz integral con salsa de tomate Acelgas salteadas con patatas (16) Merluza en salsa verde (guisante) (5, 11) Fruta fresca de temporada	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) (11, 16) Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante) (11) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (16) Fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con pollo (16) Verdura tricolor al aceite de ajo al vapor (judía, zanahoria, patata) Salmón al horno con eneldo (5) Lechuga y pepino (16) Yogur (2) y fruta fresca de temporada	Guiso de lentejas con zanahoria (1, 11) Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria, cebolla) (5, 16) Tortilla de patata casera (4) Tomate fresco aliñado con orégano (16) Fruta fresca de temporada	Sopa casera de cocido con estrellas (1, 10, 13, 17) Repollo rehogado (ajo, pimentón) (16) Cocido de garbanzos (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Fruta fresca de temporada
27	28	29	30	
Brócoli salteado Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria, cebolla) (5, 16) Magro de cerdo en salsa de manzana (17) Patatas al vapor (16) Fruta fresca de temporada	Espirales gratinados con queso (1, 2, 4, 10, 13) Hervido valenciano (bulfit) (judía, patata, cebolla) (11, 16) Bacaladilla a la andaluza frita (1, 5) Lechuga y pepino (16) Fruta fresca de temporada	Crema de boniato, calabaza y puerro (16) Judías verdes salteadas (11) Alubias pintas salteadas con picada de soja ahumada (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16) Lechuga y brotes de soja (10, 16) Yogur (2) y fruta fresca de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Panaché de verduras (coliflor, zanahoria, guisante) (11) Contramuslo de pollo al ajillo Lechuga, zanahoria y aceitunas (16) Fruta fresca de temporada	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

