

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite)	Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana( caballa,tomate nat,ajo,cebolla)	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Fruta fresca de temporada y pan	Tomate fresco aliñado con orégano	Patata panadera al horno	Lechuga y maíz	Cocido completo
Kcal: 484,82 prot (g): 27,615 lip (g): 11,869 hc (g): 62,835	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
10	11	12	13	14
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...)	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo)	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa	Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja( salmón,harina de trigo,naranja,cebolla)	No lectivo
Arroz blanco	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Lechuga y zanahoria	Lechuga y maíz	
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	
Kcal: 704,301 prot (g): 29,536 lip (g): 18,724 hc (g): 99,954	Kcal: 662,498 prot (g): 31,601 lip (g): 25,206 hc (g): 69,781	Kcal: 580,484 prot (g): 22,238 lip (g): 16,733 hc (g): 87,065	Kcal: 642,431 prot (g): 32,394 lip (g): 21,166 hc (g): 74,954	
17	18	19	20	21
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa	Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)	Crema de verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo)	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Lechuga y zanahoria	Lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cocido completo
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 658,039 prot (g): 37,305 lip (g): 18,757 hc (g): 79,164	Kcal: 545,819 prot (g): 23,934 lip (g): 11,367 hc (g): 84,158	Kcal: 562,925 prot (g): 16,073 lip (g): 17,948 hc (g): 79,247	Kcal: 619,898 prot (g): 23,946 lip (g): 18,303 hc (g): 85,573	Kcal: 797,385 prot (g): 33,925 lip (g): 27,562 hc (g): 97,395
24	25	26	27	28
Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate( caballa,tomate nat,zanah,cebolla)	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas frescas de cerdo a la plancha	Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo)	Alubias con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Lechuga y zanahoria	Tortilla francesa
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Lechuga y brotes de soja
Kcal: 807,8 prot (g): 32,55 lip (g): 33,049 hc (g): 91,228	Kcal: 649,713 prot (g): 29,181 lip (g): 19,083 hc (g): 85,263	Kcal: 697,135 prot (g): 27,265 lip (g): 30,052 hc (g): 73,424	Kcal: 589,74 prot (g): 26,87 lip (g): 14,909 hc (g): 83,371	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
01	02	03	04	05

# 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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>03</p> <p>Espirales aglio-olio(espírales, aceite, pimentón)</p> <p>Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>04</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria,</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>06</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>07</p> <p>Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...)</p> <p>Garbanzos con patata y pollo</p> <p>-</p> <p>Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>10</p> <p>Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...)</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>11</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo)</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>13</p> <p>Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja( salmón,harina de trigo,naranja,cebolla)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>14</p> <p>No lectivo</p>
<p>17</p> <p>Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>21</p> <p>Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...)</p> <p>Garbanzos con patata y pollo</p> <p>-</p> <p>Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>24</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate( caballa,tomate nat,zanah,cebolla)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)</p> <p>Cous cous en blanco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Filete de cerdo a la plancha</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>27</p> <p>Espirales napolitana(espírales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>28</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>

# 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>03</p> <p>Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>04</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>06</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>07</p> <p>Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo</p> <p>-</p> <p>Yogur/fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>10</p> <p>Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...)</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo)</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>13</p> <p>Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja( salmón,harina de trigo,naranja,cebolla)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>14</p> <p>No lectivo</p>
<p>17</p> <p>Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>21</p> <p>Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo</p> <p>-</p> <p>Yogur/fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>24</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate( caballa,tomate nat,zanah,cebolla)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)</p> <p>Cous cous en blanco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas a la plancha</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>27</p> <p>Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>28</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur/fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>



# 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>03</p> <p>Espirales sin huevo aglio-olio(espirales, aceite, pimentón)</p> <p>Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>04</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria,</p> <p>Filete de cerdo a la plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>06</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>07</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin huevo( fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo</p> <p>-</p> <p>Yogur/fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>10</p> <p>Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...)</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo)</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Filete de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>13</p> <p>Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja( salmón,harina de trigo,naranja,cebolla)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>14</p> <p>No lectivo</p>
<p>17</p> <p>Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza, Pechuga de pollo al horno</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis sin huevo con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>21</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin huevo( fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo</p> <p>-</p> <p>Yogur/fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>24</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate( caballa,tomate nat,zanah,cebolla)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)</p> <p>Cous cous en blanco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Filete de cerdo a la plancha</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>27</p> <p>Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>28</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pechuga de pavo al horno</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur/fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>

# 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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>03</p> <p>Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>04</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>05</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>06</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>07</p> <p>Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo</p> <p>-</p> <p>Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida y pan</p>
<p>10</p> <p>Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...)</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo)</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>12</p> <p>Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>13</p> <p>Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja( salmón,harina de trigo,naranja,cebolla)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>14</p> <p>No lectivo</p>
<p>17</p> <p>Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>21</p> <p>Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo</p> <p>-</p> <p>Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida y pan</p>
<p>24</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate( caballa,tomate nat,zanah,cebolla)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)</p> <p>Cous cous en blanco</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>26</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas a la plancha</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>27</p> <p>Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>28</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida y pan</p>
<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>

# 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado




Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	04 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado Fruta fresca de temporada y pan	05 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	06 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	07 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Yogur/fruta fresca de temporada y pan
10 Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	11 Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	12 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja( salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	14 No lectivo
17 Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria) Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	18 Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	19 Crema de verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	20 Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	21 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Yogur/fruta fresca de temporada y pan
24 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate( caballa,tomate nat,zanah,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan	25 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Cous cous en blanco Fruta fresca de temporada y pan	26 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salchichas a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca de temporada y pan	27 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo) Lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan	28 Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Lechuga y brotes de soja Yogur/fruta fresca de temporada y pan
01	02	03	04	05



# 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>03</p> <p>Espirales aglio-olio(espirales, aceite, pimentón)</p> <p>Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>04</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria,</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>06</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>07</p> <p>Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...)</p> <p>Garbanzos con patata y pollo</p> <p>-</p> <p>Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>10</p> <p>Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...)</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>11</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo)</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>13</p> <p>Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja( salmón,harina de trigo,naranja,cebolla)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>14</p> <p>No lectivo</p>
<p>17</p> <p>Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat,zanahoria)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdura(acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza, Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>21</p> <p>Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...)</p> <p>Garbanzos con patata y pollo</p> <p>-</p> <p>Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>24</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa de tomate( caballa,tomate nat,zanah,cebolla)</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde)</p> <p>Cous cous en blanco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Filete de cerdo a la plancha</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>27</p> <p>Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Abadejo a la andaluza(harina de trigo)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>28</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur de soja/fruta fresca de temporada y pan</p>
<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>



# 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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo