

RECOMENDACIÓN DE CENAS

ABRIL 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------------------------|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| Pasta | Arroz | Verdura cocinada(entera) | Verdura cocinada(crema) | Sopa |
| Ave | Pescado azul | Huevo | Ternera | Cerdo |
| Verdura cruda | Patata | Patata | Verdura cruda | Verdura cocinada(crema) |
| Yogur | Fruta fresca | Yogur | Yogur | Yogur |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Sopa | Arroz | Pasta | Verdura cocinada(crema) | Verdura cocinada(entera) |
| Ternera | Pescado blanco | Huevo | Cerdo | Ave |
| Verdura cruda | Verdura cruda | Patata | Verdura cruda | Patata |
| Yogur | Yogur | Yogur | Yogur | Fruta fresca |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Verdura cocinada(entera) | Pasta | Verdura cocinada(crema) | Sopa | Arroz |
| Pescado azul | Cerdo | Ave | Ternera | Huevo |
| Verdura cruda | Patata | Verdura cocinada | Verdura cruda | Verdura cruda |
| Fruta fresca | Yogur | Yogur | Yogur | Yogur |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 01 |
| Verdura cocinada(crema) | Sopa | Pasta | Verdura cocinada(entera) | |
| Ternera | Pescado blanco | Ave | Huevo | |
| Patata | Verdura cruda | Verdura cocinada(entera) | Patata | |
| Yogur | Yogur | Yogur | Yogur | |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| | | | | |

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



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 |
|---|--|