

Menú Rica en fibra

ABRIL 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo) Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Calabacín al horno Fruta fresca y pan integral	07 Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	08 Paella de verduritas Fogonero a la riojana Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan integral	09 Salmorejo ecológico con picatostes Estofado de pavo Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral	10 Alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan integral
13 Gazpacho ecológico con picatostes Guiso de patatas con calamar Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral	14 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan integral	15 Macarrones integrales con atun y calabaza (atún, calabaza, cebolla, ajo) Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral	16 Ensalada variada con atún (lechuga, tomate fresco, maíz, remolacha y atún) Lentejas con verduras (patata, calabacín, judías verdes, tomate, Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan integral	17 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral
20 Espirales integrales con salsa de tomate Tortilla de calabacín Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan integral	21 Salmorejo ecológico con picatostes Pollo guisado al curry Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas con verduras Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	23 Guiso de arroz con verduras Abadejo al horno con salsa de calabacín, cebolla y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	24 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, Espinacas salteadas Fruta fresca y pan integral
27 Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Salmón en salsa de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	28 Garbanzos estofados con verduras Revuelto de huevo y calabacín Lechuga, zanahoria y col lombarda Fruta fresca y pan integral	29 Gazpacho ecológico con picatostes Ragout de pavo al ajillo Ensalada de pepino, pimino rojo y col blanca Fruta fresca y pan integral	30 Ensalada con huevo duro, tomate, maíz dulce y zanahoria Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y pan integral	01 Macarrones integrales con salsa de tomate Magro de cerdo a la jardinera - Fruta fresca y pan integral
04 Espirales salteados con verduras Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	05 Salmorejo ecológico con picatostes Pollo a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	06 Alubias con calabaza Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan integral	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Merluza con infusión de ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral	08 Ensalada variada con queso fresco Guiso de lentejas con verduras Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral

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