

Menú Sin huevo (pastas sin trazas de huevo)

ABRIL 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 Ensalada variada con espárragos Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Calabacín al horno Fruta fresca y pan blanco	07 Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural azucarado y pan blanco	08 Paella de verduras Fogonero a la riojana Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan blanco	09 Salmorejo ecológico con picatostes Estofado de pavo Patata hervida al ajo cabañil Fruta fresca y pan integral	10 Alubias blancas con verduras Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco
13 Gazpacho ecológico con picatostes Guiso de patatas con calamar - Yogur natural azucarado y pan blanco	14 Garbanzos estofados con verduras Bacalao al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	15 Macarrones integrales con atun y calabaza (atún, calabaza, cebolla, ajo) Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco	16 Ensalada variada con atún (lechuga, tomate fresco, maíz, remolacha y atún) Lentejas con verduras (patata, calabacín, judías verdes, tomate, - 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 blanco
20 Espirales integrales con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha / horno Lechuga y col blanca Yogur natural azucarado y pan blanco	21 Salmorejo ecológico con picatostes Pollo guisado al curry Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	22 Alubias blancas con verduras Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan blanco	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, - Fruta fresca y pan blanco
27 Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Salmón en salsa de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco	28 Garbanzos estofados con verduras Pechuga de pollo al horno / plancha Lechuga, zanahoria y col lombarda Fruta fresca y pan blanco	29 Gazpacho ecológico con picatostes Ragout de pavo al ajillo Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca Fruta fresca y pan blanco	30 Ensalada variada con espárragos Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, - Yogur natural azucarado y pan integral	01 Macarrones integrales con salsa de tomate Magro de cerdo a la jardinera - Fruta fresca y pan blanco
04 Espirales integrales aglio-olio Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	05 Salmorejo ecológico con picatostes Pollo a la jardinera Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan blanco	06 Alubias con calabaza Gallo san pedro al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	07 Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) 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 - Yogur natural azucarado y pan blanco

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