

# Menú Sin lactosa ni lentejas

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 blanco	07 Alubias con arroz Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur de soja 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 Tortilla de patata y cebolla Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco
13 Gazpacho ecológico con picatostes Guiso de patatas con calamar - Yogur de soja y pan blanco	14 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa 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) Cinta de lomo a la plancha / horno 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 blanco
20 Espirales integrales con salsa de tomate Tortilla de calabacín Lechuga y col blanca Yogur de soja 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 Revuelto de patatas y cebolla 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 variada con espárragos Cinta de lomo a la plancha / horno Espinacas salteadas 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 Revuelto de huevo y calabacín Lechuga, zanahoria y col lombarda Fruta fresca y pan blanco	29 Gazpacho ecológico con picatostes Ragout de pavo al ajillo Ensalada de pepino, pimino rojo y col blanca Fruta fresca y pan blanco	30 Ensalada con huevo duro, tomate, maíz dulce y zanahoria Alubias con arroz - Yogur de soja 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 - 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 espárragos Cinta de lomo a la plancha / horno Calabacín salteado Yogur de soja 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