

MAYO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Espirales sin gluten aglio-olio Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	05 Salmorejo casero con pan sin gluten Pollo a la jardinera Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	06 Alubias con calabaza Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	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 sin gluten y sin alergen	08 Ensalada variada con queso fresco Cinta de lomo a la plancha / horno Calabacín salteado Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergen
11 Macarrones sin gluten con tomate Caballa al horno / plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	12 Garbanzos guisados con calabaza Jamoncitos de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	13 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Tortilla francesa Ensalada de pepino, pimino rojo y col blanca Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	14 Ensalada mixta (lechuga, tomate fresco y atún) Filete de merluza a la plancha / al horno Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	15 Gazpacho casero con pan sin gluten Magro de cerdo en salsa con verduritas Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen
18 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 sin gluten y sin alergen	19 Alubias con arroz Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergen	20 Paella de verduritas Fogonero al horno / plancha Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	21 Salmorejo casero con pan sin gluten Estofado de pavo Patata hervida al ajo cabañil Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	22 Alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen
25 Gazpacho casero con pan sin gluten Guiso de patatas con calamar - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	26 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	27 Macarrones sin gluten con atun y calabaza (atún, calabaza, cebolla, ajo) Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	28 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 sin gluten y sin alergen	29 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergen
01 Espirales sin gluten con tomate Tortilla de calabacín Lechuga y col blanca Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergen	02 Salmorejo casero con pan sin gluten Pollo guisado al curry Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	03 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	04 Guiso de arroz con verduras Abadejo al horno con salsa de calabacín, cebolla y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	05 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen

# 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...



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