

MAYO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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
11 Macarrones integrales con salsa de tomate Caballa al horno / plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta fresca y pan blanco	12 Garbanzos guisados con calabaza Jamoncitos de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	13 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Tortilla francesa Ensalada de pepino, pimino rojo y col blanca Fruta fresca y pan blanco	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 integral	15 Gazpacho ecológico con picatostes Magro de cerdo en salsa con verduritas Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco
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 blanco	19 Alubias con arroz Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur de soja y pan blanco	20 Paella de verduritas Fogonero frito Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan blanco	21 Salmorejo ecológico con picatostes Estofado de pavo Patata hervida al ajo cabañil Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco
25 Gazpacho ecológico con picatostes Guiso de patatas con calamar - Fruta fresca y pan blanco	26 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	27 Macarrones integrales con atun y calabaza (atún, calabaza, cebolla, ajo) Jamoncitos de pollo al horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco	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 integral	29 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan blanco
01 Espirales integrales con salsa de tomate Tortilla de calabacín Lechuga y col blanca Yogur de soja y pan blanco	02 Salmorejo ecológico con picatostes Pollo guisado al curry Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	03 Alubias blancas con verduras Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan blanco	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 integral	05 Ensalada variada con espárragos Cinta de lomo a la plancha / horno Espinacas salteadas Fruta fresca 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