

JUNIO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Espirales en blanco Tortilla francesa Lechuga y col blanca Yogur natural sin azúcar y pan blanco	02 Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Pechuga de pollo al horno / plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	03 Brocoli hervido con patatas Revuelto de huevo (sin ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco	04 Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	05 Ensalada variada con espárragos Cinta de lomo a la plancha / horno - Fruta fresca y pan blanco
08 Arroz blanco Salmón al horno / plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco	09 Coliflor al vapor con patatas Revuelto de huevo y calabacín Lechuga, zanahoria y col lombarda Fruta fresca y pan blanco	10 Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Ragout de pavo al ajillo Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca Fruta fresca y pan blanco	11 Ensalada con huevo duro, tomate, maíz dulce y zanahoria Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Zanahoria baby al vapor Yogur natural sin azúcar y pan integral	12 Macarrones en blanco Filete de jamon al horno / plancha Calabacín al horno Fruta fresca y pan blanco
15 Arroz blanco Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	16 Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Pechuga de pollo al horno / plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan blanco	17 Espinacas con patatas hervidas Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	18 Arroz salteado Filete de merluza a la plancha / al horno Zanahoria al vapor Fruta fresca y pan integral	19 Ensalada variada con espárragos Cinta de lomo a la plancha / horno Calabacín al horno Yogur natural sin azúcar y pan blanco
22 Macarrones en blanco Caballa al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03  VACACIONES DE VERANO

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



  

carne

Pescado

 

Huevo

carne

 

Verdura

Huevo

 

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo