

ABRIL 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 <b>Lentejas estofadas con verduras (menestra)</b> Tortilla francesa plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	07 <b>Crema de calabaza asada</b> Cinta de lomo en salsa Brócoli al vapor Fruta fresca y pan integral	08 <b>Arroz integral con salsa de tomate casera</b> Merluza a la andaluza frita Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	09 <b>Espirales aglio-olio</b> Fajita con boloñesa de soja y queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	10 <b>Puchero de alubias blancas con verduras de temporada v aroma</b> Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
13 <b>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados</b> Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimienta, cebolla) Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	14 <b>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, magro)</b> Magro horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	15 <b>Crema de calabacín y queso</b> Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	16 <b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún v huevo</b> Lentejas estofadas con verduras (menestra) - Fruta fresca y pan integral	17 <b>Arroz integral con pollo salteado al wok</b> Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
20 <b>Sopa minestrone (coliflor, zanahoria, judía, puerro, pimienta)</b> Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pimienta) Calabacín asado Fruta fresca y pan integral	21 <b>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</b> Pinchitos de pollo sin alérgenos Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	22 <b>Lentejas estofadas con verduras (menestra)</b> Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	23 <b>Crema de calabaza asada</b> Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	24 <b>Acelgas salteadas con jamón serrano</b> Taco de verduras superfood sin alérgenos (si soja v most) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
27 <b>Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro)</b> Pechuga de pollo al horno o a la plancha Brócoli al vapor Fruta fresca y pan integral	28 <b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo</b> Albóndigas de ave con salsa de tomate Espinacas salteadas Fruta fresca y pan integral	29 <b>Acelgas salteadas con bacón y cebolla</b> Fajita con salteado de soja con cebolleta v salsa terivaki Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	30 <b>Espirales en salsa de queso</b> Revuelto de calabacín salteado Acelgas salteadas con jamón serrano Fruta fresca y pan integral	01 <b>Paella de verduritas (guisante, calabacín)</b> Salmón al horno con ajo y perejil Acelgas salteadas con jamón serrano Fruta fresca y pan integral <b>FESTIVO NACIONAL : DÍA DEL</b>
04 Macarrones con boloñesa de verduras y soja Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan integral	05 Crema de brócoli Cinta de lomo al horno o a la plancha Espinacas salteadas Fruta fresca y pan integral	06 Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	07 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas estofadas con verduras (menestra) - Fruta fresca y pan integral	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde (guisante) Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y pan integral



# 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