

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Macarrones con boloñesa de verduras y soja Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún y pan FESTIVO LOCAL	05 Crema de zanahoria Lomo guisado a la española (cebolla, tomate) Patatas fritas Yogur natural y pan integral	06 Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas y pan	07 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero - y pan	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria y pan integral
11 Verdipasta Daditos de pollo en salsa Lechuga, maíz y orégano y pan 	12 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Merluza al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada y pan integral	13 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha y pan	14 Crema de calabacín y puerro Fajitas de soja con alubias rojas Lechuga, col y zanahoria y pan	15 Sopa casera de puchero Magro guisado a la riojana (pimiento rojo) Patatas asadas con ajo y perejil Batido casero de yogur con fruta y pan integral
18 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Albóndigas de ave con salsa de tomate Patata panadera al horno y pan	19 Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Tortilla de patata y cebolla plancha Ensalada de lechuga y zanahoria y pan integral	20 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Batido casero de yogur con fruta y pan	21 Arroz caldoso con verduritas Dorado en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y maíz y pan	22 Lechuga, tomate, maíz y atún Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla - y pan integral
25 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Fajita con boloñesa de soja y queso Tomate aliñado y pan	26 Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de patatas con tomate, zanahoria y Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas) Helado vasito de chocolate y pan integral 	27 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la andaluza frita Ensalada de lechuga y zanahoria y pan	28 Espirales aglio-olio Revuelto de patatas salteado Ensalada de lechuga y maíz y pan	29 Crema de calabaza asada Cinta de lomo en salsa Patata al vapor y pan integral
01 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla - y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Yogur natural y pan integral	03 Arroz integral con pollo salteado al wok Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria y pan	04 Garbanzos guisados con calabaza Hamburguesa mixta horno/plancha Patatas fritas y pan	05 Crema de calabacín y queso Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y remolacha 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