

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Macarrones sin gluten con verduras en salsa de tomate (calabacín, berenjena) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan sin alérgenos FESTIVO LOCAL	05 Crema de zanahoria Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin alérgenos	06 Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin alérgenos	07 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Pechuga de pavo horno/plancha - Fruta fresca y pan sin alérgenos	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin alérgenos
11 Espaguetis sin gluten con salsa de tomate Daditos de pollo en salsa Lechuga, maíz y orégano Fruta fresca y pan sin alérgenos 	12 Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Merluza al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin alérgenos	13 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan sin alérgenos	14 Crema de calabacín y puerro Filete de pollo a la plancha Lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan sin alérgenos	15 Sopa de ave con fideos sin gluten Magro horno/plancha Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan sin alérgenos
18 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pechuga de pollo al horno o a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin alérgenos	19 Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Tortilla de patata y cebolla plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin alérgenos	20 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin alérgenos	21 Arroz caldoso con verduritas Dorado en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin alérgenos	22 Lechuga, tomate, maíz y atún Pechuga de pavo horno/plancha - Fruta fresca y pan sin alérgenos
25 Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin alérgenos	26 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas) Fruta fresca y pan sin alérgenos 	27 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la andaluza sin gluten Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin alérgenos	28 - Revuelto de patatas salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin alérgenos	29 Crema de calabaza asada Cinta de lomo en salsa Patata al vapor Fruta fresca y pan sin alérgenos
01 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Pechuga de pavo horno/plancha - Fruta fresca y pan sin alérgenos	02 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin alérgenos	03 Arroz caldoso con verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin alérgenos	04 Garbanzos guisados con calabaza Magro horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin alérgenos	05 Crema de calabacín Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin alérgenos



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