

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
	<p>Alimenta tu tranquilidad</p> <p><a href="https://blog.colechef.com/es/">https://blog.colechef.com/es/</a></p>	<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano, pera, mandarina, naranja, sandía y melón.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p><b>Festivo</b></p>
<p>04</p> <p><b>No lectivo</b></p>	<p>05</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Ensalada de tomate y millo</p> <p>Fruta y pan o pan integral</p>	<p>06</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Dorado al horno con ajo y perejil</p> <p>Papas cocidas/ensalada de lechuga, tomate y remolacha</p> <p>Fruta y pan o pan integral</p>	<p>07</p> <p>Potaje de judías pintas</p> <p>Huevos estrellados con papas dado (fritas)</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Yogur natural o fruta y pan o pan integral</p>	<p>08</p> <p>Ensalada de pasta con atún (tomate, millo, zanahoria, aceituna)</p> <p>Ternera guisada a la jardinera (menestra, papas)</p> <p>Fruta y pan o pan integral</p>
<p>11</p> <p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla española al horno</p> <p>Ensalada de col, millo y zanahoria</p> <p>Fruta y pan o pan integral</p>	<p>12</p> <p>Sopa casera de pescado con arroz</p> <p>Garbanzos compuestos (guiso) con papas y verduras (menestra)</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan o pan integral</p>	<p>13</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria</p> <p>Paella de carne (cerdo)</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria)</p> <p>Fruta y pan o pan integral</p>	<p>14</p> <p>Sopa de estrellas</p> <p>Marmitako estofado (papa, atún)</p> <p>Yogur natural o fruta y pan o pan integral</p>	<p>15</p> <p><b>Jornada Nutrilab</b></p> <p>Verdipasta (espaguetis integrales con espinacas y salsa ligera de cebolla)</p> <p>Pollo asado al ajillo </p> <p>Tomates aliñados con orégano</p> <p>Fruta y pan o pan integral</p>
<p>18</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Churros de pescado (merluza) fritos</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria)</p> <p>Fruta y pan o pan integral</p>	<p>19</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz</p> <p>Fruta y pan o pan integral</p>	<p>20</p> <p>Potaje de lentejas</p> <p>Dorado al horno con mojo cilantro</p> <p>Papas cocidas</p> <p>Fruta y pan o pan integral</p>	<p>21</p> <p>Crema de batata, calabaza y puerro</p> <p>Lasaña de carne gratinada</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Yogur natural o fruta y pan o pan integral</p>	<p>22</p> <p>Sopa de picadillo con arroz (huevo cocido, jamón york)</p> <p>Pollo asado con cebolla y pimienta</p> <p>Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo)</p> <p>Fruta y pan o pan integral</p>
<p>25</p> <p>Crema de apio, puerro y zanahoria</p> <p>Tortilla española al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha</p> <p>Fruta y pan o pan integral</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Macarrones integrales con pollo en salsa de tomate</p> <p>Tomates aliñados con orégano</p> <p>Fruta y pan o pan integral</p>	<p>27</p> <p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, zanahoria)</p> <p>Cerdo en adobo al horno</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria)</p> <p>Fruta y pan o pan integral</p>	<p>28</p> <p><b>Celebrando el día de Canarias</b></p> <p>Potaje de berros con judías pintas</p> <p>Dorado al horno con mojo verde</p> <p>Papas arrugadas </p> <p>Quesillo canario y pan o pan integral</p>	<p>29</p> <p><b>No lectivo</b></p>

# 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