

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
	<p>Alimenta tu tranquilidad</p> <p>https://blog.colechef.com/es/</p>	<p>Fruta fresca de temporada (primavera): 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>Festivo</p>
<p>No lectivo</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Potaje de judías pintas</p> <p>Huevos estrellados con champiñones y papas dado (fritas)</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Crema de batata, calabaza y puerro</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Papas cocidas</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Ternera guisada a la jardinera (menestra, papas)</p> <p>Ensalada de tomate y millo</p> <p>Fruta y pan sin gluten</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 sin gluten</p>	<p>Sopa casera de pescado con arroz</p> <p>Garbanzos compuestos (guiso) con papas y verduras (menestra)</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</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 sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Marmitako estofado (papa, atún)</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Jornada Nutrilab</p> <p>Espaguetis sin gluten salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p> <p>Pollo asado al ajillo </p> <p>Tomates aliñados con orégano</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>
<p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Dorado al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria)</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Fogonero guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Papas cocidas/ensalada de lechuga, tomate y remolacha</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Jornada Dublín</p> <p>Puré de papa</p> <p>Albóndigas de ave en salsa verde (guisante) </p> <p>Yogur natural con fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de picadillo de huevo con arroz (pollo, huevo cocido)</p> <p>Pollo asado con cebolla y pimiento</p> <p>Ensalada tropical (lechuga, piña, millo)</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>
<p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Tortilla española al horno</p> <p>Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo)</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Macarrones s/gluten con pollo en salsa de tomate</p> <p>Fruta y pan sin gluten</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 sin gluten</p>	<p>Crema de apio, puerro y zanahoria</p> <p>Arroz con verduras y jamón york (guisante, calabacín)</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	<p>Celebrando el día de Canarias </p> <p>Potaje de berros con judías pintas</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde</p> <p>Papas arrugadas/ensalada mixta (lechuga, tomate, zanahoria, millo)</p> <p>Quesillo canario y pan sin gluten</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