

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		01 <i>Arroz salteado con verduras</i> <i>Contramuslo de pollo en salsa</i> <i>Yogur natural y pan</i>	02 <i>Brócoli salteado al vapor</i> <i>Medallón de merluza en</i> <i>salsa marinera</i> <i>Fruta fresca y pan</i>	03 <i>Lacitos salteados con tomate</i> <i>Tortilla de patata y atún</i> <i>Lechuga</i> <i>Fruta fresca y pan integral</i>
06 <i>Verduras salteadas con patata</i> <i>Tortilla francesa con queso</i> <i>Fruta fresca y pan</i>	07 <i>Arroz con salsa de tomate</i> <i>Croquetas de bacalao</i> <i>Con lechuga</i> <i>Fruta fresca y pan integral</i>	08 <i>Crema de calabaza</i> <i>Abadejo a la vizcaína</i> <i>Yogur natural y pan</i>	09 <i>Espaguetis con verduras</i> <i>Salmón al horno con ajo y perejil</i> <i>Con lechuga</i> <i>Fruta fresca y pan</i>	10 <i>Lentejas con zanahoria</i> <i>Pollo a la riojana</i> <i>Fruta fresca y pan integral</i>
13 <i>Espaguetis con tomate</i> <i>Abadejo en salsa de zanahoria</i> <i>Fruta fresca y pan</i>	14 <i>Alubias con verduras</i> <i>Tortilla de patata y calabacín</i> <i>Lechuga</i> <i>Fruta fresca y pan integral</i>	15 <i>Patatas guisadas con verduras</i> <i>y calamar</i> <i>Albóndigas de ternera c/ champiñones</i> <i>Yogur natural y pan</i>	16 <i>Judías verdes con patatas</i> <i>Jamoncitos de pollo al limón</i> <i>Fruta fresca y pan</i>	17 <i>Arroz salteado con champiñones</i> <i>Filete de bacalao rebozado</i> <i>con lechuga</i> <i>Fruta fresca y pan integral</i>
20 <i>Pasta con salteado de</i> <i>verduras</i> <i>Tortilla de patata con lechuga</i> <i>Fruta fresca y pan</i>	21 <i>Garbanzos guisados con verduras</i> <i>Varitas de merluza con lechuga</i> <i>Fruta fresca y pan integral</i>	22 <i>Arroz con salsa de tomate</i> <i>Pollo en salsa de verduras</i> <i>Yogur natural y pan</i>	23 <i>Lentejas con zanahoria</i> <i>Merluza con pisto de verduras</i> <i>Fruta fresca y pan</i>	24 <i>Crema de calabacín</i> <i>Roti de pavo en salsa española</i> <i>Fruta fresca y pan integral</i>
27 <i>Arroz con verduras y setas</i> <i>Pollo al chilindrón</i> <i>Fruta fresca y pan</i>	28 <i>Alubias blancas con calabaza</i> <i>Hamburguesa de ternera en</i> <i>Salsa</i> <i>Fruta fresca y pan integral</i>	29 <i>Patatas estofadas con verduras</i> <i>Abadejo en salsa americana</i> <i>Yogur natural y pan</i>	30 <i>Salteado de verduras</i> <i>Filete de contramuslo empanado</i> <i>Con lechuga</i> <i>Fruta fresca y pan</i>	31 <i>Espaguetis napolitana</i> <i>Tortilla de patata y calabacín</i> <i>Lechuga</i> <i>Fruta fresca y pan integral</i>

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

MC MUTUAL



01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.



03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo