

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

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

# 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



Verdura

Pasta/Arroz

### Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo