

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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