

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		01 Arroz salteado con verduras (sin judía ni guisante) Contramuslo de pollo en salsa Yogur natural y pan	02 Brócoli salteado al vapor Medallón de merluza en salsa marinera Fruta fresca y pan	03 Pasta sin soja con tomate Tortilla de patata y atún Lechuga Fruta fresca y pan integral
06 Puré de verduras (sin judía ni guisante) Tortilla francesa con queso Fruta fresca y pan	07 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno Con lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Crema de calabaza Lomo en salsa española Yogur natural y pan	09 Pasta sin soja con verduras (sin judía ni guisante) Salmón al horno con ajo y perejil Con lechuga Fruta fresca y pan	10 Puré de patata Pollo a la riojana Fruta fresca y pan integral
13 Pasta sin soja con tomate Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan	14 Crema de verduras (sin judía ni guisante) Tortilla de patata y calabacín Lechuga Fruta fresca y pan integral	15 Patatas guisadas con verduras y calamar Cinta de lomo c/ champiñones Yogur natural y pan	16 Puré de patata 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 sin soja con salteado de Verduras (sin judía ni guisante) Tortilla de patata con lechuga Fruta fresca y pan	21 Puré de verduras (sin judía ni guisante) Palometa al horno con lechuga Fruta fresca y pan integral	22 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa de verduras (sin judía ni guisante) Yogur natural y pan	23 Brócoli salteado Merluza con pisto de verduras (sin judía ni guisante) Fruta fresca y pan	24 Crema de calabacín Filete de pavo en salsa española Fruta fresca y pan integral
27 Arroz con verduras y setas (sin judía ni guisante) Pollo al chilindrón Fruta fresca y pan	28 Crema de verduras (sin judía ni guisante) Filete de lomo en salsa Fruta fresca y pan integral	29 Patatas estofadas con verduras (sin judía ni guisante) Abadejo en salsa americana Yogur natural y pan	30 Puré de patata Filete de contramuslo plancha Con lechuga Fruta fresca y pan	31 Pasta sin soja a la 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