

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		01 <i>Arroz salteado con verduras</i> <i>Contramuslo de pollo en salsa</i> Yogur natural y pan	02 <i>Brócoli salteado al vapor</i> <i>Cinta de lomo plancha</i> Fruta fresca y pan	03 <i>Lacitos salteados con tomate</i> <i>Tortilla de patata y atún</i> Lechuga Fruta fresca y pan integral
06 <i>Verduras salteadas con patata</i> <i>Tortilla francesa con queso</i> Fruta fresca y pan	07 <i>Arroz con salsa de tomate</i> <i>Hamburguesa de ternera plancha</i> Con lechuga Fruta fresca y pan integral	08 <i>Crema de calabaza</i> <i>Lomo en salsa española</i> Yogur natural y pan	09 <i>Espaguetis con verduras</i> <i>Ragout de ternera</i> Con lechuga Fruta fresca y pan	10 <i>Lentejas con zanahoria</i> <i>Pollo a la riojana</i> Fruta fresca y pan integral
13 <i>Espaguetis con tomate</i> <i>Escalope de pollo empanado</i> Fruta fresca y pan	14 <i>Alubias con verduras</i> <i>Tortilla de patata y calabacín</i> Lechuga Fruta fresca y pan integral	15 <i>Patatas guisadas con verduras</i> <i>Albóndigas de ternera c/ champiñones</i> Yogur natural y pan	16 <i>Judías verdes con patatas</i> <i>Jamoncitos de pollo al limón</i> Fruta fresca y pan	17 <i>Arroz salteado con champiñones</i> <i>Tortilla francesa</i> con lechuga Fruta fresca y pan integral
20 <i>Pasta con salteado de verduras</i> <i>Tortilla de patata con lechuga</i> Fruta fresca y pan	21 <i>Garbanzos guisados con verduras</i> <i>Lomo a la plancha con lechuga</i> Fruta fresca y pan integral	22 <i>Arroz con salsa de tomate</i> <i>Pollo en salsa de verduras</i> Yogur natural y pan	23 <i>Lentejas con zanahoria</i> <i>Estofado de ternera</i> Fruta fresca y pan	24 <i>Crema de calabacín</i> <i>Roti de pavo en salsa española</i> Fruta fresca y pan integral
27 <i>Arroz con verduras y setas</i> <i>Pollo al chilindrón</i> Fruta fresca y pan	28 <i>Alubias blancas con calabaza</i> <i>Hamburguesa de ternera en Salsa</i> Fruta fresca y pan integral	29 <i>Patatas estofadas con verduras</i> <i>Filete de magro en salsa</i> Yogur natural y pan	30 <i>Salteado de verduras</i> <i>Filete de contramuslo empanado</i> Con lechuga Fruta fresca y pan	31 <i>Espaguetis napolitana</i> <i>Tortilla de patata y calabacín</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



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Huevo



Huevo



Fruta



Lácteo