

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

22

Arroz salteado con verduras
Tortilla francesa con queso

Fruta fresca y pan
1º 2º: 2, 3

VN 3-8años: Kcal:608/Prot:13,6/Lip:28,8/Hc:52,3
VN 9-13años: Kcal:772/Prot:17,3/Lip:36,6/Hc:66,5

29

Borraja con patatas salteadas

Longaniza de Aragón
Con lechuga

Fruta fresca y pan
1º: 14 2º:

VN 3-8años: Kcal:583/Prot:22,8/Lip:28,9/Hc:55,0
VN 9-13años: Kcal:742/Prot:28,9/Lip:36,7/Hc:69,9

23

Lentejas estofadas verduras
Filete de bacalao empanado
Con lechuga

Fruta fresca y pan integral
1º 1 2º: 1,2,4,5,6

VN 3-8años: Kcal:607/Prot:26,7/Lip:19,2/Hc:77,2
VN 9-13años: Kcal:771/Prot:33,9/Lip:24,4/Hc:98,1

30

Lentejas guisadas con
Verduras
Abadejo a la riojana

Fruta fresca y pan integral
1º 1 2º: 1,4,5,6

VN 3-8años: Kcal:565/Prot:20,2/Lip:16,4/Hc:53,9
VN 9-13años: Kcal:718/Prot:25,6/Lip:20,8/Hc:68,5

24

Judías verdes con patatas al vapor
Lomo al horno en salsa de zanahoria

Yogur natural y pan
1º 14 2º: 1

VN 3-8años: Kcal:567/Prot:22,2/Lip:28,2/Hc:41,8
VN 9-13años: Kcal:720/Prot:28,2/Lip:35,8/Hc:53,1

25

Pasta integral con tomate
Jamoncitos de pollo al limón

Fruta fresca y pan
1º: 1,3,9,11 2º: 1

VN 3-8años: Kcal:628/Prot:34,5/Lip:21,9/Hc:68,4
VN 9-13años Kcal:798/Prot:43,8/Lip:27,8/Hc:86,9

26

Garbanzos estofados con verduras
Medallón de merluza a la bilbaína

Fruta fresca y pan integral
1º 2º: 1,4,5,6

VN 3-8años: Kcal:590/Prot:19,9/Lip:19,3/Hc:51,6
VN 9-13años: Kcal:749/Prot:25,3/Lip:24,5/Hc:65,5

Alérgenos: 1 -Gluten 2- Leche y derivados 3- Huevo 4- pescado 5- Moluscos 6- Crustáceos 7 -Cacahuete 8- Frutos de cáscara 9-Soja 10- Sésamo 11- Mostaza 12-Apio 13- Altramuces 14- Dióxido de azufre y sulfitos

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