

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

01  
**Espaguetis integrales con verduras**  
*Merluza en salsa*  
 Lechuga  
 Fruta fresca y pan

02  
**Alubias con verduras**  
*Tortilla de patata y calabacín*  
 Lechuga  
 Fruta fresca y pan integral

03  
**Patatas guisadas con verduras y calamar**  
*Salmón en salsa calabaza*  
 Yogur natural y pan

04  
**Judías verdes con patatas**  
*Palometa en salsa napolitana*  
 Lechuga y maíz  
 Fruta fresca y pan

05  
**Arroz con tomate**  
*Merluza en salsa marinera con guisantes*  
 Fruta fresca y pan integral

08  
**Pasta integral a la napolitana**  
*Tortilla de patata con lechuga*  
 Fruta fresca y pan

09  
**Garbanzos guisados con verduras**  
*Palometa en salsa de verduras*  
 Lechuga y maíz  
 Fruta fresca y pan integral

10  
**Arroz salteado con champiñones**  
*Salmón al papillote*  
 Yogur natural y pan

11  
**Lentejas con zanahoria**  
*Merluza con pisto de verduras*  
 Fruta fresca y pan

12  
**Crema de calabacín**  
*Abadejo a la marinera*  
 Fruta fresca y pan integral

15  
**Pasta integral salteada con champiñón**  
*Tortilla de patata y calabacín*  
 Lechuga; Fruta fresca y pan

16  
**Salteado de verduras**  
*Merluza en salsa de gambas*  
 Fruta fresca y pan integral

17  
**Patatas estofadas con verduras**  
*Salmón a la naranja*  
 Yogur natural y pan

18  
**Alubias blancas con calabaza**  
*Merluza empanada*  
 Con lechuga  
 Fruta fresca y pan

19  
**Arroz con tomate**  
*Tortilla de atún*  
 Con chips  
 Gelatina sin azúcar y pan integral

22  
**Arroz salteado con verduras**  
*Tortilla francesa con queso*  
 Fruta fresca y pan

23  
**Lentejas estofadas verduras**  
*Filete de bacalao empanado*  
 Con lechuga  
 Fruta fresca y pan integral

24  
**Judías verdes con patatas al vapor**  
*Tortilla de patata*  
 Yogur natural y pan

25  
**Pasta integral con tomate**  
*Atún en salsa alcaparras*  
 Fruta fresca y pan

26  
**Garbanzos estofados con verduras**  
*Medallón de merluza a la bilbaína*  
 Fruta fresca y pan integral

29  
**Borraja con patatas salteadas**  
*Palometa en salsa de espárragos*  
 Con lechuga  
 Fruta fresca y pan

30  
**Lentejas guisadas con Verduras**  
*Abadejo a la riojana*  
 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



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