

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

01

Pasta sin soja con verduras  
(sin judía ni guisante)  
**Lomo adobado al horno**  
Lechuga  
Fruta fresca y pan

08

Pasta sin soja a la napolitana  
**Tortilla de patata con**  
lechuga  
Fruta fresca y pan

15

Pasta sin soja salteada con  
champiñón  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Lechuga  
Fruta fresca y pan

22

Arroz salteado con verduras  
(sin judía ni guisante)  
**Tortilla francesa con queso**  
Fruta fresca y pan

29

**Borraja con patatas salteadas**  
**Longaniza de Aragón**  
Con lechuga  
Fruta fresca y pan

02

**Borraja salteada**  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Lechuga  
Fruta fresca y pan integral

09

Puré de verduras (sin judía  
ni guisante)  
**Cabezada en salsa de tomate**  
Lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan integral

16

Puré de patata  
**Lomo en salsa española**  
Fruta fresca y pan integral

23

Crema de verduras  
(sin judía ni guisante)  
**Filete de abadejo al horno**  
Con lechuga  
Fruta fresca y pan integral

30

Puré de patata  
**Abadejo a la riojana**  
Fruta fresca y pan integral

03

Patatas guisadas con verduras  
y calamar (sin judía ni guisante)  
**Salmon en salsa de calabaza**  
Yogur natural y pan

10

Arroz salteado con champiñones  
**Pollo al curry con lechuga**  
Yogur natural y pan

17

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

24

Puré de patata  
**Lomo al horno en salsa de zanahoria**  
Yogur natural y pan

04

Puré de verduras (sin judía ni  
guisante)  
**Jamoncitos de pollo al limón**  
Lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

11

**Borraja salteada**  
**Merluza con pisto de verduras**  
(sin judía ni guisante)  
Fruta fresca y pan

18

Crema de verduras (sin judía ni  
guisante)  
**Contramuslo de pollo empanado**  
Sin soja, Con lechuga  
Fruta fresca y pan

25

Pasta sin soja con tomate  
**Jamoncitos de pollo al limón**  
Fruta fresca y pan

05

Arroz con tomate  
**Merluza en salsa marinera**  
(sin guisante)  
Fruta fresca y pan integral

12

Crema de calabacín  
**Filete de pavo en salsa española**  
Fruta fresca y pan integral

19

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

26

**Brócoli con patata**  
**Medallón de merluza a la bilbaína**  
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