

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

Espaguetis integrales con verduras
Lomo adobado al horno
 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
Albóndigas de ternera c/ champiñones
 Yogur de soja y pan

04

Judías verdes con patatas
Jamoncitos de pollo al limón
 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
Cabezada en salsa de tomate
 Lechuga y maíz
 Fruta fresca y pan integral

10

Arroz salteado con champiñones
Pollo al curry con lechuga
 Yogur de soja y pan

11

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

12

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

17

Patatas estofadas con magro
Salmón a la naranja
 Yogur de soja y pan

18

Alubias blancas con calabaza
Contramuslo de pollo empanado
 Con lechuga
 Fruta fresca y pan

19

Arroz con tomate
Hamburguesa de ternera al horno
 Con chips
 Yogur de soja y pan integral

22

Arroz salteado con verduras
Tortilla francesa
 Fruta fresca y pan

23

Lentejas estofadas verduras
Filete de abadejo al horno
 Con lechuga
 Fruta fresca y pan integral

24

Judías verdes con patatas al vapor
Lomo al horno en salsa de zanahoria
 Yogur de soja y pan

25

Pasta integral con tomate
Jamoncitos de pollo al limón
 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
Longaniza de Aragón
 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



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