

## 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  
**Albóndigas de ternera c/ champiñones**  
Yogur natural y pan

04  
Judías verdes con patatas  
**Jamoncitos de pollo al limón**  
Lechuga y maíz  
Fruta fresca y pan

05  
Arroz con tomate  
**Cinta de lomo en salsa**  
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 natural y pan

11  
Lentejas con zanahoria  
**Estofado de ternera**  
Fruta fresca y pan

12  
Crema de calabacín  
**Roti 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  
**Albóndigas de ternera en salsa**  
Yogur natural 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  
Gelatina sin azúcar y pan integral

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

23  
Lentejas estofadas verduras  
**Pechuga en salsa de champiñón**  
Con lechuga  
Fruta fresca y pan integral

24  
Judías verdes con patatas al vapor  
**Lomo al horno en salsa de zanahoria**  
Yogur natural y pan

25  
Pasta integral con tomate  
**Jamoncitos de pollo al limón**  
Fruta fresca y pan

26  
Garbanzos estofados con verduras  
**Salchichas frescas encebolladas**  
Fruta fresca y pan integral

29  
Borraja con patatas salteadas  
**Longaniza de Aragón**  
Con lechuga  
Fruta fresca y pan

30  
Lentejas guisadas con Verduras  
**Contramuslo de pollo en salsa**  
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