

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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- Altramucos 14- Dióxido de azufre y sulfitos

06

Verduras salteadas con patata
Tortilla francesa con queso
Fruta fresca y pan
1º 14 2º: 2,3

VN 3-8años: Kcal: 538 /Prot:20,2 /Lip: 17,9 /Hc: 74,0
VN 9-13años: Kcal: 684/Prot: 25,6/Lip: 22,8 /Hc: 94,0

13

Espaguetis con tomate
Abadejo en salsa de zanahoria
Fruta fresca y pan
1º 1,3,9,11 2º: 1,4,5,6

VN 3-8años: Kcal:544/Prot:20,4/Lip:18,1/Hc:74,8
VN 9-13años: Kcal:691/Prot:25,9/Lip:23,0/Hc:95,1

20

Pasta con salteado de verduras
Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca y pan
1º 1,3,9,11 2º: 3

VN 3-8años: Kcal:656/Prot:21,0/Lip:23,2/Hc:83,7
VN 9-13años: Kcal:833/Prot:26,7/Lip:29,5/Hc:106,4

27

Arroz con verduras y setas
Pollo al chilindrón
Fruta fresca y pan
1º: 2º: 1

VN 3-8años: Kcal:617/Prot:31,4/Lip:18,0/Hc:80,3
VN 9-13años: Kcal:784/Prot:39,9/Lip:22,9/Hc:102,0

07

Arroz con salsa de tomate
Croquetas de bacalao
Con lechuga
Fruta fresca y pan integral
1º 2º: 1,2,3,4,5,6,7,8,9

VN 3-8años: Kcal: 558 /Prot:18,3 /Lip: 18,2 /Hc: 55,7
VN 9-13años: Kcal: 709/Prot: 23,3/Lip: 23,1 /Hc:70,8

14

Alubias con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga
Fruta fresca y pan integral
1º 2º: 3

VN 3-8años: Kcal:584/Prot:19,0/Lip:17,9/Hc:76,6
VN 9-13años: Kcal:742/Prot:24,2/Lip:22,7/Hc:97,4

21

Garbanzos guisados con verduras
Varitas de merluza con lechuga
Fruta fresca y pan integral
1º 2º: 1,2,3,4,5,6,9

VN 3-8años: Kcal:591/Prot:20,0/Lip:22,9/Hc:48,8
VN 9-13años: Kcal:751/Prot:25,4/Lip:29,1/Hc:62,0

28

Alubias blancas con calabaza
Hamburguesa de ternera en Salsa
Fruta fresca y pan integral
1º 2º: 1,9

VN 3-8años: Kcal:702/Prot:27,3/Lip:32,8/Hc:75,6
VN 9-13años: Kcal:892/Prot:34,6/Lip:41,7/Hc:96,1

01

Arroz salteado con verduras
Contramuslo de pollo en salsa
Yogur natural y pan
1º: 2º: 1

VN 3-8años: Kcal:682/Prot:32/Lip:19,8/Hc:91,3
VN 9-13años: Kcal:866/Prot:40,6/Lip:25,1/Hc:116

08

Crema de calabaza
Lomo en salsa española
Yogur natural y pan
1º 14 2º: 1

VN 3-8años: Kcal: 681 /Prot:19,8/Lip: 29,9/Hc: 91,3
VN 9-13años: Kcal:866/Prot:25,1/Lip:37,9/Hc:116

15

Patatas guisadas con verduras y calamár
Albóndigas de ternera c/ champiñones
Yogur natural y pan
1º 4,5,6, 14 2º: 1,9, 14

VN 3-8años: Kcal:703/Prot:29,7/Lip:28,8/Hc:76,9
VN 9-13años: Kcal:893/Prot:37,7/Lip:36,6/Hc:97,7

22

Arroz con salsa de tomate
Pollo en salsa de verduras
Yogur natural y pan
1º 2º: 1

VN 3-8años: Kcal:605/Prot:25,3/Lip:19,8/Hc:79,4
VN 9-13años: Kcal:769/Prot:32,2/Lip:25,1/Hc:100,9

29

Patatas estofadas con verduras
Abadejo en salsa americana
Yogur natural y pan
1º: 14 2º:1,4,5,6

VN 3-8años: Kcal:619/Prot:16,0/Lip:33,2/Hc:44,2
VN 9-13años: Kcal:787/Prot:20,4/Lip:42,2/Hc:56,2

02

Brócoli salteado al vapor
Medallón de merluza en salsa marinera
Fruta fresca y pan
1º: 14 2º: 1,4,5,6

VN 3-8años: Kcal:545/Prot:20,4/Lip:18,2/Hc:74,9
VN 9-13años Kcal:692/Prot:26,0/Lip:23,1/Hc:95,2

09

Espaguetis con verduras
Salmón al horno con ajo y perejil
Con lechuga
Fruta fresca y pan
1º 1,3,9,11 2º: 1,4,5,6

VN 3-8años: Kcal: 557 /Prot:20,6/Lip: 31,2/Hc: 41,9
VN 9-13años: Kcal:708/Prot:26,2/Lip: 39,6/Hc:53,3

16

Judías verdes con patatas
Jamoncitos de pollo al limón
Fruta fresca y pan
1º 14 2º: 1

VN 3-8años: Kcal:562/Prot:32,6/Lip:20,8/Hc:55,6
VN 9-13años: Kcal:714/Prot:41,5/Lip:26,5/Hc:70,6

23

Lentejas con zanahoria
Merluza con pisto de verduras
Fruta fresca y pan
1º: 1 2º: 1,4,5,6

VN 3-8años: Kcal:725/Prot:29,5/Lip:23,4/Hc:94,2
VN 9-13años Kcal:921/Prot:37,5/Lip:29,8/Hc:119,7

30

Salteado de verduras
Filete de contramuslo empanado
Con lechuga
Fruta fresca y pan
1º: 14 2º: 1,9,11

VN 3-8años: Kcal:545/Prot:20,5/Lip:18,2/Hc:75
VN 9-13años Kcal:693/Prot:26,0/Lip:23,1/Hc:95,3

03

Lacitos salteados con tomate
Tortilla de patata y atún
Lechuga
Fruta fresca y pan integral
1º: 1,3,9,11 2º: 3,4

VN 3-8años: Kcal:650/Prot:19,8/Lip:24,7/Hc:48,0
VN 9-13años: Kcal:826/Prot:25,1/Lip:31,4/Hc:106,8

10

Lentejas con zanahoria
Pollo a la riojana
Fruta fresca y pan integral
1º 1 2º: 1

VN 3-8años: Kcal:672/Prot:20,3/Lip:23,1/Hc:48,8
VN 9-13años: Kcal:854/Prot:25,8/Lip:29,3/Hc:62,0

17

Arroz salteado con champiñones
Filete de bacalao rebosado con lechuga
Fruta fresca y pan integral
1º 2º: 1,2,3,4,5,6

VN 3-8años: Kcal:653/Prot:25,1/Lip:24,0/Hc:78,8
VN 9-13años: Kcal:829/Prot:31,8/Lip:30,5/Hc:100,2

24

Crema de calabacín
Roti de pavo en salsa española
Fruta fresca y pan integral
1º 14 2º: 1,2,9

VN 3-8años: Kcal:553/Prot:12,9/Lip:34,2/Hc:45,5
VN 9-13años: Kcal:703/Prot:16,3/Lip:43,4/Hc:57,9

31

Espaguetis napolitana
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga
Fruta fresca y pan integral
1º: 1,3,9,11 2º: 3

VN 3-8años: Kcal:556/Prot:14,7/Lip:31,4/Hc:47,7
VN 9-13años: Kcal:707/Prot:18,6/Lip:46,0/Hc:60,6

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