

LUNES

04
Sopa minestrone c/ fideo integral
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga
Fruta fresca y pan
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

11
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
lechuga;
Fruta fresca y pan
1º 2º: 2,3
 VN 3-8años: Kcal:608/Prot:13,6/Lip:28,8/Hc:52,3
 VN 9-13años: Kcal:772/Prot:17,3/Lip:36,6/Hc:66,5

DÍA DEL CELIACO  **18**
Borrajá con patatas salteadas
Longaniza de Aragón
Con lechuga
Fruta fresca y pan
1º: 14 2º:
 VN 3-8años: Kcal:583/Prot:22,8/Lip:28,9/Hc:55,0
 VN 9-13años: Kcal:742/Prot:28,9/Lip:36,7/Hc:69,9

25
Verduras salteadas con patata
Tortilla francesa con queso
Y lechuga
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

MARTES

05
Salteado de verduras
Filete de cabezada en salsa española
Lechuga y maíz
Fruta fresca y pan integral
1º: 14 2º: 1
 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

12
Lentejas estofadas con patatas,
cebolla, zanahoria y calabacín
Bacalao rebozado Con lechuga
y maíz; Fruta fresca y pan integral
1º 1 2º: 1,2,4,5,6
 VN 3-8años: Kcal:607/Prot:26,7/Lip:19,2/Hc:77,2
 VN 9-13años: Kcal:771/Prot:33,9/Lip:24,4/Hc:98,1

19
Alubias blancas guisadas con
Verduras
Palometa en salsa de tomate
Fruta fresca y pan integral
1º 2º: 1,4,5,6
 VN 3-8años: Kcal:565/Prot:20,2/Lip:16,4/Hc:53,9
 VN 9-13años: Kcal:718/Prot:25,6/Lip:20,8/Hc:68,5

26
Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa verde con
Guisantes
Fruta fresca y pan integral
1º 2º: 1,4,5, 6
 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

MIÉRCOLES

06
Arroz con verduras y setas
Pollo al chilindrón
Yogur natural 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

13
Judías verdes con patatas al vapor
Lomo al horno c/ asadillo de
pimiento Rojo
Yogur natural y pan
1º 14 2º: 1
 VN 3-8años: Kcal:567/Prot:22,2/Lip:28,2/Hc:41,8
 VN 9-13años: Kcal:720/Prot:28,2/Lip:35,8/Hc:53,1

20
Arroz salteado con verduras
Contramuslo de pollo a la pimienta
Con lechuga y maíz
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

27
Crema de calabaza
Lomo adobado al horno con pisto
Lechuga
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

JUEVES

07
Alubias blancas con calabaza
Hamburguesa de ternera al horno
Con lechuga
Fruta fresca y pan
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

14
Pasta integral con verduras
Jamoncitos de pollo al limón
Fruta fresca y pan
1º: 1,3,9,11 2º: 1
 VN 3-8años: Kcal:628/Prot:34,5/Lip:21,9/Hc:68,4
 VN 9-13años Kcal:798/Prot:43,8/Lip:27,8/Hc:86,9

21
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

28
Sopa con pasta integral
Salmón al horno con ajo y perejil
Lechuga y maíz
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

VIERNES

08
Patatas estofadas con magro
Abadejo en salsa americana
Fruta fresca y pan integral
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

15
Garbanzos estofados con verduras
Merluza a la bilbaína con lechuga
Fruta fresca y pan integral
1º 2º: 1,4,5,6
 VN 3-8años: Kcal:590/Prot:19,9/Lip:19,3/Hc:51,6
 VN 9-13años: Kcal:749/Prot:25,3/Lip:24,5/Hc:65,5

22
Pasta integral a la napolitana
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:84,0
 VN 9-13años: Kcal:826/Prot:25,1/Lip:31,4/Hc:106,8

29
Lentejas con verduras
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

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- Altramuces 14- Dióxido de azufre y sulfitos



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