

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES



02

03

06

07

08

09

10

FESTIVO

**Borraja con patatas salteadas**  
**Longaniza de Aragón**  
**Con lechuga**  
**Fruta fresca y pan integral**  
**1º: 14 2º: 2,3**  
 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

**Arroz integral con verduras**  
**Contramuslo de pollo a la pimienta**  
**Con lechuga y maíz**  
**Yogur natural y pan**  
**1º: 14 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

**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

**Lazos 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:84,0  
 VN 9-13años: Kcal:826/Prot:25,1/Lip:31,4/Hc:106,8

13

14

15

16

17

**Verduras salteadas con patata**  
**Tortilla francesa con queso con 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

**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

**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

**Sopa con pasta integral**  
**Salmon 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

**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

20

21

22

23

24

**Espaguetis integrales con tomate**  
**Abadejo en salsa de zanahoria lechuga**  
**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

**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

**Patatas guisadas con verduras y calamar**  
**Albóndigas de ternera c/ champiñones**  
**Yogur natural y pan**  
**1º 1,4,5,6, 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



FESTIVO

27

28

29

30

**FIESTA MADRE FRANCISCA**  
**Pasta integral con salteado de verduras**  
**Tortilla de patata con lechuga**  
**Natillas de vainilla 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

**Garbanzos guisados con verduras**  
**Palometa en salsa americana**  
**Fruta fresca y pan integral**  
**1º 2º: 1,4,5,6**  
 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

**Arroz con salsa de tomate**  
**Pollo al curry con lechuga**  
**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

**Lentejas con zanahoria**  
**Merluza al horno con ajo y perejil; Lechuga**  
**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

**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