

LUNES

01

Espaguetis integrales con verduras
Lomo adobado al horno
Lechuga
Fruta fresca y pan
1º 1,3,9,11 2º: 1
 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

08

Pasta integral a la napolitana
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

15

Pasta integral salteada con champiñón
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

MARTES

02

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

09

Garbanzos guisados con verduras
Cabezada en salsa de tomate
Lechuga y maíz
Fruta fresca y pan integral
1º 2º: 1
 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

16

Salteado de verduras
Lomo en salsa española
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

MIÉRCOLES

03

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

10

Arroz salteado con champiñones
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

17

Patatas estofadas con magro
Salmón a la naranja
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

JUEVES

04

Judías verdes con patatas
Jamoncitos de pollo al limón
Lechuga y maíz
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

11

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

18

Alubias blancas con calabaza
Contramuslo de pollo empanado
Con lechuga
Fruta fresca y pan
1º 2º: 1,9,11
 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

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

VIERNES

05

Arroz con tomate
Merluza en salsa marinera con guisantes
Fruta fresca y pan integral
1º 2º: 1,4,5,6
 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

12

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

FIESTA FIN DE CURSO

19

Arroz con tomate
Hamburguesa de ternera al horno
Con chips
Gelatina sin azúcar y pan integral
1º: 2º: 1,9
 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



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