

LUNES 1

1 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y maíz)
Lentejas con arroz integral
Fruta fresca de temporada

529,9Kcal - Prot:19,8g - Lip:14,4g - HC:73,5g AGS:2,4g - Azúcares:14,7g - Sal:1,2g

MARTES 1

1 2 3 4

Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz)
Pasta con caballa en conserva
Fruta fresca de temporada

494,1Kcal - Prot:18,5g - Lip:16,0g - HC:63,3g AGS:3,9g - Azúcares:16,2g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 1

1 2 3 9 12 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y cebolla)
Cocido completo
Fruta fresca de temporada

759,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:25,4g - HC:89,9g AGS:5,1g - Azúcares:24,0g - Sal:1,0g

JUEVES 1

3 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y huevo)
Estofado de ternera
Fruta fresca de temporada

575,6Kcal - Prot:19,3g - Lip:29,1g - HC:53,0g AGS:8,3g - Azúcares:19,0g - Sal:1,1g

VIERNES 1

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, paleta y piña)
Guiso de aletria con fogueño
Fruta fresca de temporada

466,6Kcal - Prot:19,1g - Lip:11,9g - HC:65,9g AGS:2,1g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g

LUNES 2

3 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y huevo)
Asado de pollo
Fruta fresca de temporada

550,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:27,1g - HC:44,7g AGS:5,7g - Azúcares:18,9g - Sal:1,2g

MARTES 2

1 4 12

Ensalada (lechuga, tomate, atun y cebolla)
Sopa con garbanzos y albondigas
Fruta fresca de temporada

640,4Kcal - Prot:24,3g - Lip:20,1g - HC:82,3g AGS:3,1g - Azúcares:22,4g - Sal:1,1g

MIÉRCOLES 2

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso)
Espaguetis integrales con magra y verduras
Fruta fresca de temporada

544,4Kcal - Prot:17,8g - Lip:19,6g - HC:69,9g AGS:4,7g - Azúcares:16,6g - Sal:1,4g

JUEVES 2

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)
Lentejas estofadas con chorizo
Fruta fresca de temporada

505,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:16,7g - HC:63,1g AGS:3,4g - Azúcares:21,3g - Sal:1,7g

VIERNES 2

1 2 3 4 5 9 12 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y york)
Arroz caldoso con rape
Fruta fresca de temporada

520,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:13,5g - HC:75,1g AGS:2,5g - Azúcares:14,0g - Sal:1,6g

LUNES 3

1 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha)
Lentejas estofadas
Fruta fresca de temporada

519,9Kcal - Prot:19,5g - Lip:12,7g - HC:74,6g AGS:2,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,0g

MARTES 3

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate queso y cebolla)
Espaguetis boloñesa
Fruta fresca de temporada

611,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:24,4g - HC:74,3g AGS:6,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 3

4

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y atún)
Arroz integral con habichuelas
Fruta fresca de temporada

580,3Kcal - Prot:16,7g - Lip:15,3g - HC:86,7g AGS:2,5g - Azúcares:14,2g - Sal:1,1g

JUEVES 3

1 2 3 9 10 14

Crema de puerro
Hamburguesa de ternera
Fruta fresca de temporada

606,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,5g - HC:63,6g AGS:6,8g - Azúcares:17,8g - Sal:2,6g

VIERNES 3

3 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y huevo)
Asado de caballa
Fruta fresca de temporada

564,1Kcal - Prot:21,0g - Lip:30,3g - HC:47,7g AGS:4,5g - Azúcares:20,8g - Sal:1,4g

LUNES 4

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y york)
Sopa de pescado con arroz integral
Fruta fresca de temporada

481,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:16,6g - HC:56,9g AGS:3,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

MARTES 4

1 2 3 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y manzana)
Macarrones con tomate, huevo y queso
Fruta fresca de temporada

712,6Kcal - Prot:24,4g - Lip:23,4g - HC:96,2g AGS:7,0g - Azúcares:25,0g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 4

1 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y cebolla)
Lentejas con verduras y magro
Fruta fresca de temporada

485,3Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,2g - HC:62,2g AGS:2,4g - Azúcares:15,3g - Sal:1,1g

JUEVES 4

4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha)
Guiso de pollo
Fruta fresca de temporada

425,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:19,6g - HC:39,7g AGS:3,8g - Azúcares:14,7g - Sal:1,1g

VIERNES 4

4

Ensalada (lechuga, tomate, atun y zanahoria)
Potaje de garbanzos
Fruta fresca de temporada

567,6Kcal - Prot:20,2g - Lip:15,6g - HC:77,8g AGS:2,1g - Azúcares:21,6g - Sal:1,2g

LUNES 5

14

Crema de calabaza
Chuleta asada con salsa
Fruta fresca de temporada

538,9Kcal - Prot:18,8g - Lip:25,4g - HC:54,4g AGS:6,9g - Azúcares:20,5g - Sal:1,1g

MARTES 5

1 2 3 4 5 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso)
Fideua de potón
Fruta fresca de temporada

487,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:13,1g - HC:67,9g AGS:3,4g - Azúcares:14,4g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 5

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y caballa)
Potaje con albondigas de bacalao
Fruta fresca de temporada

609,4Kcal - Prot:27,9g - Lip:17,7g - HC:81,3g AGS:2,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,2g

JUEVES 5

1 3

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y huevo)
Lentejas con arroz integrales
Fruta fresca de temporada

604,2Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,7g - HC:84,5g AGS:3,0g - Azúcares:22,8g - Sal:1,1g

VIERNES 5

1 2 3 4 9 14

Rollitos de york con verduras
Guiso de rape y con patatas
Fruta fresca de temporada

416,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:14,2g - HC:40,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,8g - Sal:2,2g

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingestas.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

LUNES 6

4 5 6 14

Crema de zanahoria
Merluza a la vasca
Fruta fresca de temporada

443,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:20,9g - HC:34,9g AGS:4,0g - Azúcares:12,2g - Sal:2,4g

MARTES 6

1 2 3 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y queso)
Espaguetis integrales con caballa
Fruta fresca de temporada

529,6Kcal - Prot:18,2g - Lip:18,0g - HC:69,8g AGS:4,2g - Azúcares:19,4g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 6

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y york)
Habichuelas estofadas
Fruta fresca de temporada

527,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:10,7g - HC:76,5g AGS:1,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,3g

JUEVES 6

14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)
Arroz con magra y verduras
Fruta fresca de temporada

439,7Kcal - Prot:11,7g - Lip:12,7g - HC:66,4g AGS:2,4g - Azúcares:13,6g - Sal:1,0g

VIERNES 6

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y piña)
Olla gitana
Fruta fresca de temporada

565,5Kcal - Prot:19,0g - Lip:11,2g - HC:86,4g AGS:1,6g - Azúcares:23,8g - Sal:1,0g

GUIA CALENDARIO ESCOLAR MURCIA 2024-2025



Octubre 2024								Noviembre 2024								Diciembre 2024							
L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	3ª					1	2	3	1ª	2	3	4	5	6	7	8	6ª
7	8	9	10	11	12	13	4ª	4	5	6	7	8	9	10	2ª	9	10	11	12	13	14	15	1ª
14	15	16	17	18	19	20	5ª	11	12	13	14	15	16	17	3ª	16	17	18	19	20	21	22	2ª
21	22	23	24	25	26	27	6ª	18	19	20	21	22	23	24	4ª	23	24	25	26	27	28	29	3ª
28	29	30	31				1ª	25	26	27	28	29	30		5ª	30	31						4ª

Enero 2025								Febrero 2025								Marzo 2025							
L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	4ª						1	2	2ª						1	2	6ª
6	7	8	9	10	11	12	5ª	3	4	5	6	7	8	9	3ª	3	4	5	6	7	8	9	1ª
13	14	15	16	17	18	19	6ª	10	11	12	13	14	15	16	4ª	10	11	12	13	14	15	16	2ª
20	21	22	23	24	25	26	1ª	17	18	19	20	21	22	23	5ª	17	18	19	20	21	22	23	3ª
27	28	29	30	31			2ª	24	25	26	27	28			6ª	24	25	26	27	28	29	30	4ª

Abril 2025								Mayo 2025								Junio 2025							
L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	5ª				1	2	3	4	3ª						1		
7	8	9	10	11	12	13	6ª	5	6	7	8	9	10	11	4ª	2	3	4	5	6	7	8	2ª
14	15	16	17	18	19	20	1ª	12	13	14	15	16	17	18	5ª	9	10	11	12	13	14	15	3ª
21	22	23	24	25	26	27	2ª	19	20	21	22	23	24	25	6ª	16	17	18	19	20	21	22	4ª
28	29	30					3ª	26	27	28	29	30	31		1ª	23	24	25	26	27	28	29	5ª



Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348

Cristina Barqueros

NOTA: CADA CENTRO TIENE SUS FIESTAS,
ESTO ES UNA GUIA PARA LA ROTACION DE LAS SEMANAS