

LUNES 1 1 2 3 4 9 11 Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz) Macarrones con caballa Fruta fresca 612,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:18,1g - HC:89,2g AGS:4,2g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g	MARTES 1 1 14 Ensalada (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) Lentejas con arroz integral Fruta fresca 497,3Kcal - Prot:14,2g - Lip:16,0g - HC:67,9g AGS:2,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g	MIÉRCOLES 1 3 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo Estofado de ternera Fruta fresca 548,6Kcal - Prot:16,0g - Lip:22,1g - HC:67,1g AGS:5,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g	JUEVES 1 1 2 3 9 11 12 14 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria Cocido completo Fruta fresca 681,6Kcal - Prot:29,6g - Lip:23,8g - HC:79,3g AGS:4,8g - Azúcares:20,2g - Sal:1,3g	VIERNES 1 1 2 3 9 14 Ensalada (lechuga, tomate, paleta de york y piña) Arroz a la cubana con huevo Fruta fresca 639,7Kcal - Prot:17,5g - Lip:20,4g - HC:93,4g AGS:4,1g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g
LUNES 2 1 2 3 4 9 11 Ensalada (lechuga, tomate, atún y cebolla) Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso Fruta fresca 716,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:28,4g - HC:80,9g AGS:7,8g - Azúcares:19,7g - Sal:2,0g	MARTES 2 1 2 3 4 5 6 9 14 Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso) Potaje con albondigas de merluza Fruta fresca 581,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:18,0g - HC:81,9g AGS:2,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,5g	MIÉRCOLES 2 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Arroz con magra y verduras de proximidad Fruta fresca 629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g	JUEVES 2 1 3 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo Lentejas estofadas Fruta fresca 584,5Kcal - Prot:23,4g - Lip:15,0g - HC:80,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g	VIERNES 2 4 Crema de verduras Asado de merluza al horno con patatas Fruta fresca 447,7Kcal - Prot:19,2g - Lip:9,7g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g
LUNES 3 1 2 3 9 11 14 Ensalada de lechuga, tomate, queso y cebolla Espaguetis integrales boloñesa Fruta fresca 663,5Kcal - Prot:21,6g - Lip:25,0g - HC:81,7g AGS:6,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g	MARTES 3 1 14 Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha) Lentejas con jamón Fruta fresca 489,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:13,6g - HC:65,1g AGS:2,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,5g	MIÉRCOLES 3 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha Arroz con rape Fruta fresca 532,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:9,1g - HC:91,8g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	JUEVES 3 4 9 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Olla gitana Fruta fresca 519,0Kcal - Prot:16,6g - Lip:15,3g - HC:70,2g AGS:2,3g - Azúcares:19,9g - Sal:1,2g	VIERNES 3 3 9 14 Judías verdes salteadas con jamón york y huevo Pollo en salsa Fruta fresca 391,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,7g - HC:46,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,3g
LUNES 4 1 4 9 11 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana Macarrones con caballa Fruta fresca 573,6Kcal - Prot:15,6g - Lip:15,2g - HC:89,1g AGS:2,4g - Azúcares:21,0g - Sal:1,4g	MARTES 4 3 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla Potaje de garbanzos con espinacas con huevo Fruta fresca 536,1Kcal - Prot:18,4g - Lip:17,6g - HC:68,3g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g	MIÉRCOLES 4 14 Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha) Guiso de pollo con champiñón Fruta fresca 498,0Kcal - Prot:19,1g - Lip:19,1g - HC:58,5g AGS:3,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,9g	JUEVES 4 1 2 3 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y paleta de york Arroz integral con habichuelas Fruta fresca 681,6Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,9g - HC:108,4g AGS:2,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g	VIERNES 4 4 Crema de calabaza Asado de merluza al horno con patatas Fruta fresca 429,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:7,3g - HC:68,1g AGS:1,2g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g
LUNES 5 4 14 Ensalada (lechuga, tomate, atún y zanahoria) Asado de pollo con patatas Fruta fresca 442,4Kcal - Prot:25,6g - Lip:13,1g - HC:52,6g AGS:3,1g - Azúcares:16,4g - Sal:1,5g	MARTES 5 1 2 3 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, york y maíz Lentejas con arroz integral Fruta fresca 440,0Kcal - Prot:15,1g - Lip:10,8g - HC:64,9g AGS:2,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g	MIÉRCOLES 5 1 2 3 4 5 6 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y piña Paella de marisco Fruta fresca 542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g	JUEVES 5 1 2 3 9 14 Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso) Fabada Fruta fresca 647,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:20,3g - HC:80,8g AGS:5,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g	VIERNES 5 1 2 3 9 10 11 12 14 Sopa de ave con huevo Hamburguesa de pollo a la plancha Fruta fresca 747,4Kcal - Prot:40,4g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:19,0g - Sal:2,6g

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
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

MARTES 6

MIÉRCOLES 6

JUEVES 6

VIERNES 6

1 2 3 9 11 14

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso
Espaguetis integrales a la carbonara
Fruta fresca

620,2Kcal - Prot:20,9g - Lip:22,3g - HC:80,8g AGS:10,6g -
Azúcares:20,4g - Sal:2,3g

4 14

Ensalada de lechuga, tomate, caballa y maíz
Olla gitana
Fruta fresca

620,4Kcal - Prot:22,1g - Lip:17,0g - HC:83,7g AGS:2,5g -
Azúcares:20,4g - Sal:1,3g

14

Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y
remolacha
Arroz con pollo y verduras
Fruta fresca

552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,9g

1 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y
cebolla
Lentejas con jamon
Fruta fresca

592,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:16,0g - HC:78,8g AGS:3,0g -
Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

1 3 4 5 14

Crema de calabacín
Merluza a la vasca
Fruta fresca

520,9Kcal - Prot:24,8g - Lip:16,5g - HC:64,6g AGS:3,0g -
Azúcares:17,6g - Sal:1,6g

GUIA CALENDARIO ESCOLAR MURCIA 2026-2027



Octubre 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	5ª
5	6	7	8	9	10	11	6ª
12	13	14	15	16	17	18	1ª
19	20	21	22	23	24	25	2ª
26	27	28	29	30	31	1	3ª

Noviembre 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
2	3	4	5	6	7	8	4ª
9	10	11	12	13	14	15	5ª
16	17	18	19	20	21	22	6ª
23	24	25	26	27	28	29	1ª
30							2ª

Diciembre 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	2ª
7	8	9	10	11	12	13	3ª
14	15	16	17	18	19	20	4ª
21	22	23	24	25	26	27	5ª
28	29	30	31				6ª

Enero 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
				1	2	3	6ª
4	5	6	7	8	9	10	1ª
11	12	13	14	15	16	17	2ª
18	19	20	21	22	23	24	3ª
25	26	27	28	29	30	31	4ª

Febrero 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	5ª
8	9	10	11	12	13	14	6ª
15	16	17	18	19	20	21	1ª
22	23	24	25	26	27	28	2ª

Marzo 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	3ª
8	9	10	11	12	13	14	4ª
15	16	17	18	19	20	21	5ª
22	23	24	25	26	27	28	6ª
29	30	31					1ª

Abril 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	1ª
5	6	7	8	9	10	11	2ª
12	13	14	15	16	17	18	3ª
19	20	21	22	23	24	25	4ª
26	27	28	29	30	1	2	5ª

Mayo 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
3	4	5	6	7	8	9	6ª
10	11	12	13	14	15	16	1ª
17	18	19	20	21	22	23	2ª
24	25	26	27	28	29	30	3ª
31							4ª

Junio 2027							
L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	4ª
7	8	9	10	11	12	13	5ª
14	15	16	17	18	19	20	6ª
21	22	23	24	25	26	27	1ª
28	29	30					



Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, N° Colegiada MU00348

Cristina

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