



MENÚS

CURSO 2021/2022





CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ

Este menú se ha elaborado conforme a las recomendaciones aportadas en el “**PLAN DE CALIDAD DE COMEDORES ESCOLARES**” elaborado por la Consejería de Educación, Cultura y Universidades de la Región de Murcia.

- Este menú cubre el 30-35% de las necesidades diarias de energía, macronutrientes y micronutrientes necesarios correspondientes a la edad de los niños/as a los que va dirigido.
- Entre el 50-55% de las kcal proceden de los hidratos de carbono, entre el 15-20% proceden de las proteínas y menos del 35% de las kcal proceden de las grasas.
- Las verduras y hortalizas se encuentran presentes a diario, tanto en crudo (ensaladas) como cocinadas (purés y hervidos).
- Se elige cada día fruta variada y de temporada, excepto un día a la semana que se sustituye por un lácteo.
- Se emplean elaboraciones culinarias poco grasas (hervidos, horno, plancha...).
- Se tiene en cuenta la zona geográfica del centro al que va destinado, para la inclusión de platos típicos de la zona.
- Este menú va acompañado de un dossier de fichas técnicas donde se detallan todos los ingredientes y las cantidades de cada plato que compone el menú, además de la presencia de alérgenos.



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada con maíz → Macarrones gratinados con tomate y atún → Pan blanco → yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada con huevo → Lentejas con chorizo → Pan blanco → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada básica → Arroz con verduras y bacalao → Pan blanco → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada de pasta → Muslitos de pollo al horno con patatas y verdura → Pan integral → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada fresca → Olla de cerdo con alubias → Pan blanco → Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	<p>Kcal: 700 (35%) HC: 95 g (51%) Prot: 34 g (19%) Grasa: 25 g (30%) Fibra: 16 g</p>	<p>Kcal: 680(34%) HC: 88 g (52%) Prot: 32 g (16%) Grasa: 20 g (32%) Fibra: 15 g</p>	<p>Kcal: 695 (34%) HC: 93 g (52%) Prot: 26 g (16%) Grasa: 22 g (32%) Fibra: 11 g</p>	<p>Kcal: 691 (34%) HC: 88 g (54%) Prot: 31 g (19%) Grasa: 21 g (28%) Fibra: 15 g</p>	<p>Kcal: 700 (32%) HC: 93 g (53%) Prot: 31 g (17%) Grasa: 24 g (30%) Fibra: 12 g</p>
SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada de atún → Arroz a la cubana con tortilla francesa y salchicha fresca → Pan blanco → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada colorida → Cazuela de pollo con patatas, cebolla, pimiento y zanahoria → Pan blanco → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada fresca → Lentejas con jamón → Pan blanco → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada aventurera → Fideuá de pescado → Pan integral → yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada campera → Potaje de garbanzos con bacalao → Pan blanco → Fruta de temporada →
VALORES NUTRICIONALES	<p>Kcal: 700 (35%) HC: 88 g (51%) Prot: 26 g (15%) Grasa: 26 g (34%) Fibra: 8 g</p>	<p>Kcal: 700 (35%) HC: 81 g (45%) Prot: 30 g (21%) Grasa: 28 g (34%) Fibra: 12 g</p>	<p>Kcal: 700 (35%) HC: 91g (53%) Prot: 29 g (17%) Grasa: 22g (30%) Fibra: 15 g</p>	<p>Kcal: 680 (34%) HC: 83 g (50%) Prot: 33 g (20%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 9 g</p>	<p>Kcal: 663(33%) HC: 80 g (51%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 20 g (29%) Fibra: 17 g</p>
SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada de pasta con queso fresco → Asado de merluza con verduras y patata → Pan blanco → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Lechuga y tomate con hamburguesa → Sopa de cocido con garbanzos → Pan blanco → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada César → Habichuelas con arroz → Pan blanco → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada mixta → Espaguetis a la boloñesa con queso → Pan integral → Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada fresca → Arroz con pollo y verduras → Pan blanco → Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	<p>Kcal: 723 (36%) HC: 90 g (51%) Prot: 32 g (19%) Grasa: 24 g (30%) Fibra: 12 g</p>	<p>Kcal: 751 (37%) HC: 89 g (50%) Prot: 35 g (19%) Grasa: 24 g (31%) Fibra: 17 g</p>	<p>Kcal: 700(35%) HC: 100 g (59%) Prot: 30 g (18%) Grasa: 22 g (29,9%) Fibra: 18 g</p>	<p>Kcal: 700(35%) HC: 94 g (53%) Prot: 26 g (15%) Grasa: 18 g (24%) Fibra: 14 g</p>	<p>Kcal: 665(33%) HC: 87 g (54%) Prot: 25 g (16%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13g</p>



SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada de pasta con atún → Asado de pollo con patatas y verduras → Pan blanco → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada básica → Lentejas con magra → Pan blanco → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada mediterránea → Olla gitana → Pan blanco → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada César → Arroz a la cubana con tortilla francesa y salchicha fresca → Pan integral → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada fresca → Fideuá de pescado → Pan blanco → Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	<p>Kcal: 700 (35%) HC: 84 g (49%) Prot: 33 g (19%) Grasa: 25 g (32%) Fibra: 12 g</p>	<p>Kcal: 679 (33%) HC: 98 g (54%) Prot: 28 g (15%) Grasa: 25 g (31%) Fibra: 21 g</p>	<p>Kcal: 698 (35%) HC: 83 g (50%) Prot: 25 g (16%) Grasa: 25 g (34%) Fibra: 19 g</p>	<p>Kcal: 670 (33%) HC: 86 g (53%) Prot: 27 g (16%) Grasa: 23 g (31%) Fibra: 10 g</p>	<p>Kcal: 679 (34%) HC: 88 g (53%) Prot: 27 g (17%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 11 g</p>

SEMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada colorida → Lentejas con verduras → Pan blanco → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Puré de verduras → Merluza en salsa de tomate con patatas → Pan blanco → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada de atún → Paella de pescado y marisco → Pan blanco → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada con maíz → Macarrones a la boloñesa con queso → Pan integral → yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada fresca → Habichuelas con chorizo → Pan blanco → Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	<p>Kcal: 700 (35%) HC: 100 g (54%) Prot: 28 g (15%) Grasa: 25 g (30%) Fibra: 16 g</p>	<p>Kcal: 688 (33%) HC: 89 g (54%) Prot: 31 g (18%) Grasa: 20 g (28%) Fibra: 14 g</p>	<p>Kcal: 709 (35%) HC: 90 g (52%) Prot: 31 g (18%) Grasa: 23 g (30%) Fibra: 9 g</p>	<p>Kcal: 708 (35%) HC: 89 g (52%) Prot: 32 g (18%) Grasa: 23 g (30%) Fibra: 10 g</p>	<p>Kcal: 648 (33%) HC: 80 g (51%) Prot: 26 g (16%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 21 g</p>

SEMANA 6	<ul style="list-style-type: none"> → Puré de verduras → Jurel al horno con patatas y verduras → Pan blanco → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada mixta → Macarrones a la boloñesa con queso → Pan blanco → Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> → Lechuga y tomate con tortilla francesa → Sopa de cocido con garbanzos → Pan blanco → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada mediterránea → Arroz a banda → Pan integral → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada tropical → Lentejas con jamón → Pan blanco → Fruta de temporada
VALORES NUTRICIONALES	<p>Kcal: 700(35%) HC: 87 g (49%) Prot: 31 g (17%) Grasa: 27 g (34%) Fibra: 16 g</p>	<p>Kcal: 702(35%) HC: 85 g (49%) Prot: 30 g (17%) Grasa: 25 g (33%) Fibra: 8 g</p>	<p>Kcal: 755 (38%) HC: 90 g (50%) Prot: 31 g (17%) Grasa: 26 g (33%) Fibra: 17g</p>	<p>Kcal: 720 (36%) HC: 98 g (55%) Prot: 28 g (16%) Grasa: 22 g (29%) Fibra: 9 g</p>	<p>Kcal: 743 (37%) HC: 95 g (53%) Prot: 33 g (18%) Grasa: 23 g (29%) Fibra: 16 g</p>



MENÚ ESCUELA INFANTIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada con maíz → E./Macarrones gratinados con tomate y atún → T./ Puré de verduras con ternera → Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada con huevo → E./ Lentejas con chorizo → T./ Puré de lentejas → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada básica → E./ Arroz con verduras y bacalao → T./ Puré de verduras con bacalao → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada lechuga y tomate → E./ Muslitos de pollo al horno con patatas y verdura → T./ Puré de verduras con pollo → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada fresca → E./ Olla de cerdo con alubias → T./ Puré de alubias → Fruta de temporada
SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada de atún → E./ Arroz a la cubana con tortilla francesa y salchicha fresca → T./ Puré de verduras con pavo → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada colorida → E./ Cazuela de pollo con patatas, cebolla, pimiento y zanahoria → T./ Puré de verduras con pollo → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada fresca → E./ Lentejas con jamón → T./ Puré de lentejas → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada aventurera → E./ Fideuá de pescado → T./ Puré de verduras con pescado → Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada campera → E./ Potaje de garbanzos con bacalao → T./ Puré de verduras con bacalao → Fruta de temporada
SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada con queso fresco → E./ Asado de merluza con verduras y patata → T./ Puré de verduras con merluza → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada de lechuga y tomate → E./ Sopa de cocido con garbanzos → T./ Puré de verduras con pavo → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada César → E./ Habichuelas con arroz → T./ Puré de verduras con alubias → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada mixta → E./ Espaguetis a la boloñesa con queso → T./ Puré de verduras con pescado → Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada fresca → E./ Arroz con pollo y verduras → T./ Puré de verduras con pollo → Fruta de temporada
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada con atún → E./ Asado de pollo con patatas y verduras → T./ Puré de verduras con pollo → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada básica → E./ Lentejas con magra → T./ Puré de lentejas → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada mediterránea → E./ Olla gitana → T./ Puré de verduras con pescado → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada César → E./ Arroz a la cubana con tortilla francesa y salchicha fresca → T./ Puré de verduras con pavo → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada fresca → E./ Fideuá de pescado → T./ Puré de verduras con pescado → Fruta de temporada
SEMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada colorida → E./ Lentejas con verduras → T./ Puré de lentejas → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Puré de verduras → E./ Merluza en salsa de tomate con patatas → T./ Puré de verduras con merluza → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada de atún → E./ Paella de pescado y marisco → T./ Puré de verduras con pescado → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada con maíz → E./ Macarrones a la boloñesa con queso → T./ Puré de verduras con pollo → Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada fresca → E./ Habichuelas con chorizo → T./ Puré de alubias → Fruta de temporada
SEMANA 6	<ul style="list-style-type: none"> → Puré de verduras → E./ Jurel al horno con patatas y verduras → T./ Puré de verduras con jurel → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada mixta → E./ Macarrones a la boloñesa con queso → T./ Puré de verduras con pavo → Fruta de t. 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada lechuga y tomate → E./ Sopa de cocido con garbanzos → T./ Puré de verduras con pollo → Fruta de t. 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada de atún → E./ Arroz a banda → T./ Puré de verduras con pescado → yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada tropical → E./ Lentejas con jamón → T./ Puré de lentejas → Fruta de temporada



RECOMENDACIONES DE CENAS

COMIDA	CENA
Pasta/arroz + carne Pasta/arroz + pescado Pasta/arroz + huevo	Verdura + pescado Verdura + huevo Verdura + carne
Verdura + carne Verdura + pescado Verdura + huevo	Pasta/arroz + pescado Pasta/arroz + huevo Pasta/arroz + carne
Legumbres + carne Legumbres + pescado Legumbres + huevo	Verdura + pescado Verdura + huevo Verdura + carne
Fruta	Lácteo
Lácteo	Fruta