

LUNES 1	MARTES 1	MIÉRCOLES 1	JUEVES 1	VIERNES 1
1 2 3 9 14 Ensalada(Lechuga, tomate, paleta de york y piña) Lentejas con chorizo Fruta fresca 600,5Kcal - Prot:19,5g - Lip:23,8g - HC:71,7g AGS:5,9g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g	1 2 3 4 9 11 14 Ensalada de lechuga, tomate, soja y queso Salteado de macarrones integrales con caballa al estilo hindu y verduras (brotes de soja, berenjena, zanahoria) Fruta fresca 792,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:33,2g - HC:86,9g AGS:8,4g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g	2 4 9 14 Ensalada de soja Asado de bacalao Yogur 362,9Kcal - Prot:22,5g - Lip:11,0g - HC:41,8g AGS:3,3g - Azúcares:8,1g - Sal:1,6g	4 14 Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y atún Alubias con magra y verduras frescas Fruta fresca 567,0Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,7g - HC:66,6g AGS:3,1g - Azúcares:21,2g - Sal:1,3g	2 3 14 Ensalada de canonigos, tomate y zanahoria Arroz con salsa de tomate, pisto y huevo cocido Yogur 499,7Kcal - Prot:16,6g - Lip:13,5g - HC:76,5g AGS:3,9g - Azúcares:10,0g - Sal:1,8g
LUNES 2	MARTES 2	MIÉRCOLES 2	JUEVES 2	VIERNES 2
4 Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Salmón al horno con eneldo Fruta fresca 479,2Kcal - Prot:22,9g - Lip:17,3g - HC:54,1g AGS:2,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,5g	1 2 3 9 11 12 14 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Yogur 596,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:22,2g - HC:68,2g AGS:7,4g - Azúcares:11,9g - Sal:1,5g	1 2 3 9 14 Ensalada con brotes, tomate, zanahoria y soja Arroz integral tres delicias con tortilla y pisto de verduras (guisante, jamón york) Fruta fresca 547,4Kcal - Prot:15,6g - Lip:16,1g - HC:81,5g AGS:2,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,4g	1 2 14 Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso) Lentejas estofadas Fruta fresca 465,2Kcal - Prot:16,8g - Lip:13,7g - HC:62,3g AGS:2,7g - Azúcares:19,5g - Sal:1,4g	1 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla Cous cous con calabacín, zanahoria y pollo Yogur 817,4Kcal - Prot:39,9g - Lip:30,4g - HC:92,9g AGS:7,7g - Azúcares:11,6g - Sal:1,9g
LUNES 3	MARTES 3	MIÉRCOLES 3	JUEVES 3	VIERNES 3
1 2 3 8 9 11 Ensalada de lechuga, tomate y queso Tallarines al pesto con pollo a la parrilla y tomate en dados Fruta fresca 786,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:34,3g - HC:80,7g AGS:8,9g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g	1 2 3 4 5 6 9 14 Ensalada con brotes, tomate, zanahoria y soja Arroz a banda (marisco) Fruta fresca 637,4Kcal - Prot:13,8g - Lip:16,5g - HC:104,5g AGS:2,8g - Azúcares:18,0g - Sal:2,6g	2 14 Ensalada de lechuga,espárragos, zanahoria, maíz, Potaje de garbanzos con espinacas Yogur 513,3Kcal - Prot:18,9g - Lip:17,2g - HC:64,8g AGS:4,0g - Azúcares:11,8g - Sal:1,8g	14 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Asado de pollo con patatas Fruta fresca 463,6Kcal - Prot:23,5g - Lip:19,2g - HC:45,1g AGS:4,1g - Azúcares:17,2g - Sal:1,1g	1 2 3 4 9 14 Ensalada (lechuga, tomate, soja, pepino y atun) Lentejas con chorizo Yogur 551,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,8g - HC:61,5g AGS:6,8g - Azúcares:9,6g - Sal:1,9g
LUNES 4	MARTES 4	MIÉRCOLES 4	JUEVES 4	VIERNES 4
1 2 3 4 9 11 12 14 Ensalada con atún Arroz con verduras, champiñones y pollo al wok (pisto) Fruta fresca 641,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:18,6g - HC:87,2g AGS:4,0g - Azúcares:18,6g - Sal:2,4g	1 2 3 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, soja y york Alubias pintas estofadas con caballa y arroz blanco Fruta fresca 834,6Kcal - Prot:36,2g - Lip:34,4g - HC:84,8g AGS:5,8g - Azúcares:19,7g - Sal:2,2g	1 2 3 4 14 Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Patatas en salsa verde con filete de merluza, guisantes y huevo rallado Yogur 559,7Kcal - Prot:33,5g - Lip:17,9g - HC:61,7g AGS:4,8g - Azúcares:11,3g - Sal:2,1g	1 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana Lentejas estofadas con magro y calabaza Fruta fresca 654,6Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,4g - HC:67,5g AGS:5,1g - Azúcares:23,0g - Sal:1,3g	1 2 3 4 9 11 14 Ensalada de espirales integrales con brotes, tomate, zanahoria, atún y huevo Yogur 487,3Kcal - Prot:20,8g - Lip:13,8g - HC:67,9g AGS:4,1g - Azúcares:8,9g - Sal:1,4g
LUNES 5	MARTES 5	MIÉRCOLES 5	JUEVES 5	VIERNES 5
1 4 9 11 14 Crema de boniato, calabaza y puerro Rape a la siciliana con coditos salteados al ajillo y cebolla frita (salsa tomate, albahaca, aceituna) Fruta fresca 647,5Kcal - Prot:25,7g - Lip:13,5g - HC:100,7g AGS:2,3g - Azúcares:24,5g - Sal:1,9g	1 2 4 9 11 Cous cous con verduras y pasas (pimiento, zanahoria) Filete de merluza Yogur 492,9Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,3g - HC:65,3g AGS:3,6g - Azúcares:14,7g - Sal:1,5g	1 2 3 9 14 Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, york y remolacha) Lentejas estofadas Fruta fresca 458,7Kcal - Prot:18,5g - Lip:9,2g - HC:70,0g AGS:1,8g - Azúcares:18,9g - Sal:1,7g	1 2 3 9 14 Ensalada de lechuga,tomate, zanahoria, piña Arroz salteado con verduras (zanahoria, pimientos y cebolla) y pavo Fruta fresca 479,4Kcal - Prot:12,1g - Lip:12,4g - HC:76,3g AGS:2,1g - Azúcares:18,1g - Sal:1,2g	2 3 14 Ensalada de canonigos, tomate, pepino y queso Potaje de garbanzos con calabaza Yogur 520,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:16,5g - HC:65,0g AGS:5,7g - Azúcares:11,4g - Sal:1,8g

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

3 14

Ensalada de brotes, tomate, zanahoria y cebolla
Arroz con salsa de tomate, pisto y huevo cocido
Fruta fresca

561,5Kcal - Prot:13,3g - Lip:16,3g - HC:87,3g AGS:3,0g -
Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

1 4 8 9 10 14

Ensalada con caballa
Lentejas con quínoa ecológica
Fruta fresca

421,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:7,8g - HC:62,3g AGS:1,3g -
Azúcares:18,0g - Sal:1,2g

1 4 5 9 11 14

Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y pepino
Fideua de pescado
Fruta fresca

536,2Kcal - Prot:19,7g - Lip:13,5g - HC:79,5g AGS:2,3g -
Azúcares:19,2g - Sal:1,6g

9 14

Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y york
Garbanzos estofados con patatas
Fruta fresca

495,7Kcal - Prot:15,0g - Lip:16,1g - HC:64,9g AGS:2,2g -
Azúcares:19,7g - Sal:1,7g

1 2 3 4 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas
Asado de merluza con patatas
Yogur

431,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:9,3g - HC:57,1g AGS:1,7g -
Azúcares:17,3g - Sal:1,8g

GUIA DE CALENDARIO MURCIA CURSO 2026-2027

Septiembre 2026

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

Octubre 2026

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

Noviembre 2026

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

Diciembre 2026

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

Enero 2027

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

Febrero 2027

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

Marzo 2027

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

Abril 2027

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

Mayo 2027

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

Junio 2027

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



LA COMIDA
NO SE TIRA

