

LUNES 1	MARTES 1	MIÉRCOLES 1	JUEVES 1	VIERNES 1
3 9 14 Ensalada(Lechuga, tomate, paleta de york y piña) Garbanzos estofados con chorizo Fruta fresca 680,8Kcal - Prot:17,7g - Lip:35,4g - HC:67,8g AGS:9,4g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g	2 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, soja y queso Salteado de macarrones sin gluten con caballa al estilo hindu y verduras (brotes de soja, berenjena, zanahoria) Fruta fresca 788,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:32,6g - HC:99,1g AGS:8,7g - Azúcares:18,1g - Sal:1,7g	2 4 9 14 Ensalada de soja Asado de bacalao Yogur natural 325,6Kcal - Prot:19,7g - Lip:10,7g - HC:37,5g AGS:3,2g - Azúcares:7,3g - Sal:1,2g	4 14 Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y atún Alubias con magra y verduras frescas Fruta fresca 563,1Kcal - Prot:26,2g - Lip:15,5g - HC:70,8g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,0g	2 3 14 Ensalada de canonigos, tomate y zanahoria Arroz con salsa de tomate, pisto y huevo cocido Yogur natural 462,4Kcal - Prot:13,8g - Lip:13,2g - HC:72,2g AGS:3,9g - Azúcares:9,2g - Sal:1,4g
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 441,9Kcal - Prot:20,1g - Lip:17,1g - HC:49,8g AGS:2,0g - Azúcares:19,3g - Sal:1,1g	2 3 9 14 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo Yogur natural 587,1Kcal - Prot:22,2g - Lip:22,1g - HC:71,9g AGS:7,5g - Azúcares:10,6g - Sal:1,3g	3 9 14 Ensalada con brotes, tomate, zanahoria y soja Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Fruta fresca 510,1Kcal - Prot:12,7g - Lip:15,8g - HC:77,2g AGS:2,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,0g	2 14 Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso) Alubias estofadas con patatas Fruta fresca 481,9Kcal - Prot:14,3g - Lip:13,4g - HC:68,2g AGS:2,5g - Azúcares:19,9g - Sal:1,2g	2 3 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla Pasta sin gluten con calabacín, zanahoria y pollo Yogur natural 772,1Kcal - Prot:34,2g - Lip:31,2g - HC:88,6g AGS:8,2g - Azúcares:10,8g - Sal:1,7g
LUNES 3	MARTES 3	MIÉRCOLES 3	JUEVES 3	VIERNES 3
2 3 8 9 Ensalada de lechuga, tomate y queso Espaguetis sin gluten al pesto con pollo a la parrilla y tomate en dados Fruta fresca 738,0Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:75,3g AGS:9,2g - Azúcares:18,5g - Sal:1,5g	4 5 6 9 14 Ensalada con brotes, tomate, zanahoria y soja Arroz a banda Fruta fresca 543,8Kcal - Prot:16,1g - Lip:12,9g - HC:89,3g AGS:2,2g - Azúcares:16,9g - Sal:1,2g	2 14 Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria, maíz, Potaje de garbanzos con espinacas Yogur natural 476,0Kcal - Prot:16,0g - Lip:17,0g - HC:60,5g AGS:3,9g - Azúcares:11,0g - Sal:1,4g	14 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Asado de pollo con patatas Fruta fresca 459,7Kcal - Prot:21,4g - Lip:19,0g - HC:49,2g AGS:4,0g - Azúcares:16,5g - Sal:0,8g	2 3 4 9 14 Ensalada (lechuga, tomate, soja, pepino y atun) Habichuelas con chorizo Yogur natural 612,8Kcal - Prot:23,2g - Lip:21,7g - HC:73,0g AGS:6,8g - Azúcares:11,3g - Sal:1,6g
LUNES 54	MARTES 4	MIÉRCOLES 4	JUEVES 4	VIERNES 4
4 14 Ensalada con atún Arroz con verduras, champiñones y pollo al wok (pisto) Fruta fresca 603,8Kcal - Prot:25,6g - Lip:18,4g - HC:82,9g AGS:4,0g - Azúcares:17,8g - Sal:2,0g	3 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, soja y york Alubias pintas estofadas con caballa y arroz blanco Fruta fresca 830,7Kcal - Prot:34,1g - Lip:34,1g - HC:88,9g AGS:5,8g - Azúcares:19,0g - Sal:2,0g	2 3 4 14 Ensalada de aceitunas Patatas en salsa verde con filete de merluza, guisantes y huevo rallado Yogur natural 522,4Kcal - Prot:30,7g - Lip:17,6g - HC:57,4g AGS:4,7g - Azúcares:10,5g - Sal:1,7g	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana Garbanzos con magra y calabaza Fruta fresca 610,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:20,8g - HC:74,5g AGS:3,6g - Azúcares:22,7g - Sal:1,1g	2 3 4 14 Ensalada de espirales sin gluten con brotes, tomate, zanahoria, atún y huevo Yogur natural 439,0Kcal - Prot:16,4g - Lip:14,0g - HC:62,5g AGS:4,4g - Azúcares:6,9g - Sal:1,1g
LUNES 5	MARTES 5	MIÉRCOLES 5	JUEVES 5	VIERNES 5
4 14 Crema de boniato, calabaza y puerro Rape a la siciliana y cebolla frita (salsa tomate, albahaca, aceituna) Fruta fresca 420,1Kcal - Prot:16,8g - Lip:12,1g - HC:58,3g AGS:2,1g - Azúcares:22,2g - Sal:1,4g	2 4 9 Pasta s/gluten con verduras y pasas (pimiento, zanahoria) Filete de merluza a la plancha Yogur natural 484,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:13,7g - HC:69,6g AGS:3,9g - Azúcares:14,0g - Sal:1,3g	3 9 14 Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, york y remolacha) Alubias estofadas Fruta fresca 522,4Kcal - Prot:18,5g - Lip:9,1g - HC:82,2g AGS:1,6g - Azúcares:19,6g - Sal:1,3g	9 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña Arroz salteado con verduras (zanahoria, pimientos y cebolla) y pavo Fruta fresca 475,5Kcal - Prot:10,0g - Lip:12,1g - HC:80,5g AGS:2,1g - Azúcares:17,4g - Sal:0,9g	2 14 Ensalada de canonigos, tomate, pepino y queso Potaje de garbanzos con calabaza Yogur natural 483,2Kcal - Prot:19,5g - Lip:16,3g - HC:60,7g AGS:5,6g - Azúcares:10,6g - Sal:1,4g

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

3	14
Ensalada de brotes, tomate, zanahoria y cebolla Arroz con salsa de tomate, pisto y huevo cocido Fruta fresca	
524,2Kcal - Prot:10,5g - Lip:16,1g - HC:82,9g AGS:3,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,2g	

4	14
Ensalada con caballa Alubias con quinoa Fruta fresca	
436,0Kcal - Prot:15,4g - Lip:7,7g - HC:68,5g AGS:1,1g - Azúcares:18,4g - Sal:1,0g	

4	5	9	14
Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y pepino Fideua sin gluten de pescado Fruta fresca			
523,2Kcal - Prot:16,3g - Lip:13,8g - HC:81,5g AGS:2,6g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g			

14

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

491,8Kcal - Prot:12,9g - Lip:15,8g - HC:69,1g AGS:2,2g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,4g

3	4	9	14
Lechuga, tomate, zanahoria, york y maíz Asado de merluza con patatas Fruta fresca			
394,4Kcal - Prot:22,7g - Lip:9,1g - HC:52,8g AGS:1,6g - Azúcares:16,5g - Sal:1,3g			

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

