

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

## 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  
Pan blanco 2R--Fruta fresca 1R

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  
Pan integral 2R--Fruta fresca 1R

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  
Pan blanco 2R--Fruta fresca 1R

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  
Pan integral 2R--Fruta fresca 1R

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  
Pan blanco 2 R--Yogur 0,5R

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     |



LA COMIDA  
NO SE TIRA



**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 |    |    |    |    |        |