

LUNES 1	MARTES 1	MIÉRCOLES 1	JUEVES 1	VIERNES 1
1 9 14 Ensalada(Lechuga, tomate y piña) Lentejas con patatas 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 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, soja y queso Salteado de macarrones integrales 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 9 14 Ensalada de soja Asado de verduras con patatas Yogur 362,9Kcal - Prot:22,5g - Lip:11,0g - HC:41,8g AGS:3,3g - Azúcares:8,1g - Sal:1,6g	14 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Alubias con 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
3 14 Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Tortilla de patatas Fruta fresca 479,2Kcal - Prot:22,9g - Lip:17,3g - HC:54,1g AGS:2,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,5g	1 2 14 Sopa de verduras con fideos Garbanzos estofados Yogur 596,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:22,2g - HC:68,2g AGS:7,4g - Azúcares:11,9g - Sal:1,5g	3 9 14 Ensalada con brotes, tomate, zanahoria y soja Arroz integral tres delicias con tortilla y pisto de verduras 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 y zanahoria 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 Ensalada de lechuga, tomate y queso Tallarines al pesto con 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	9 14 Ensalada con brotes, tomate, zanahoria y soja Arroz con verduras 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 y 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 verduras 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 9 14 Ensalada (lechuga, tomate, soja y pepino) Lentejas con patatas 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
14 Ensalada variada de espárragos Arroz con verduras, champiñones 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	14 Ensalada de lechuga, tomate y soja Alubias pintas estofadas con arroz blanco Fruta fresca 834,6Kcal - Prot:36,2g - Lip:34,4g - HC:84,8g AGS:5,8g - Azúcares:19,7g - Sal:2,2g	2 3 14 Ensalada de lechuga, tomate, queso y aceitunas Patatas guisadas con 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 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 9 14 Ensalada de espirales integrales con brotes, tomate, zanahoria 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 9 11 14 Crema de boniato, calabaza y puerro 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 3 14 Cous cous con verduras y pasas (pimiento, zanahoria) Tortilla francesa Yogur 492,9Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,3g - HC:65,3g AGS:3,6g - Azúcares:14,7g - Sal:1,5g	1 14 Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria 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	14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña Arroz salteado con verduras (zanahoria, pimientos y cebolla) Fruta fresca 479,4Kcal - Prot:12,1g - Lip:12,4g - HC:76,3g AGS:2,1g - Azúcares:18,1g - Sal:1,2g	2 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

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	14
Ensalada variada de espárragos 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	14
Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y pepino Fideua de verduras Fruta fresca	
536,2Kcal - Prot:19,7g - Lip:13,5g - HC:79,5g AGS:2,3g - Azúcares:19,2g - Sal:1,6g	

14

Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate
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

2	14
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Asado de verduras 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

