

LUNES 1

1 2 3 9 14

Lentejas con arroz  
Lomo adobado  
Ensalada  
Fruta fresca

505,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:13,8g - HC:70,2g AGS:2,6g - Azúcares:18,9g - Sal:2,7g

MARTES 2

1 4 9 11 14

Pasta con caballa en conserva  
Merluza al horno  
Ensalada  
Fruta fresca

593,0Kcal - Prot:27,7g - Lip:17,5g - HC:76,7g AGS:2,9g - Azúcares:17,8g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 3

1 2 3 9 11 12 14

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Ensalada  
Fruta fresca

705,3Kcal - Prot:30,2g - Lip:18,4g - HC:97,0g AGS:4,1g - Azúcares:22,2g - Sal:1,7g

JUEVES 4

3 14

Estofado de ternera  
Tortilla francesa  
Ensalada  
Fruta fresca

495,0Kcal - Prot:27,8g - Lip:19,9g - HC:51,5g AGS:4,4g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g

VIERNES 5

1 2 3 4 9 11 14

Guiso de aletría con fogonero  
Croquetas  
Ensalada  
Yogur natural

769,1Kcal - Prot:28,7g - Lip:36,2g - HC:78,2g AGS:8,1g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g

LUNES 8

14

Crema de calabacín  
Asado de pollo  
Ensalada  
Fruta fresca

520,0Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,3g - HC:63,9g AGS:3,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g

MARTES 9

1 2 3 4 9 11 12 14

Sopa con garbanzos y albondigas  
Abadejo en salsa  
Ensalada  
Fruta fresca

640,5Kcal - Prot:33,7g - Lip:24,0g - HC:66,3g AGS:5,0g - Azúcares:19,5g - Sal:2,1g

MIÉRCOLES 10

1 2 3 9 14

Pasta con carne y verduras  
Nuggets  
Ensalada  
Fruta fresca

662,3Kcal - Prot:19,1g - Lip:23,0g - HC:89,2g AGS:4,2g - Azúcares:25,7g - Sal:2,8g

JUEVES 11

1 2 3 9 14

Lentejas estofadas con chorizo  
Pollo en salsa  
Ensalada  
Fruta fresca

479,4Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,8g - HC:52,1g AGS:3,2g - Azúcares:20,1g - Sal:1,9g

VIERNES 12

1 2 3 4 5 9 14

Ensalada (lechuga,tomate, pepino y york)  
Arroz caldoso con rape  
Yogur natural

534,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:17,4g - HC:67,0g AGS:4,5g - Azúcares:9,7g - Sal:1,9g

LUNES 15

1 4 14

Lentejas estofadas  
Bacaladilla al horno  
Ensalada  
Fruta fresca

517,4Kcal - Prot:29,2g - Lip:14,3g - HC:62,2g AGS:2,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,0g

MARTES 16

1 2 3 9 11 14

Pasta boloñesa  
Tortilla francesa  
Ensalada  
Fruta fresca

616,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:20,7g - HC:81,5g AGS:4,6g - Azúcares:19,4g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 17

1 2 4 9 11 12 14

Sopa de ave con fideos  
Asado de caballa  
Ensalada  
Fruta fresca

621,4Kcal - Prot:24,8g - Lip:26,2g - HC:67,5g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:1,9g

JUEVES 18

1 2 3 9 10 14

Crema de puerro  
Hamburguesa mixta completa  
Ensalada  
Fruta fresca

572,8Kcal - Prot:18,5g - Lip:15,6g - HC:70,9g AGS:5,1g - Azúcares:22,4g - Sal:2,6g

VIERNES 19

14

Arroz con habichuelas  
Lomo en salsa  
Ensalada  
Yogur natural

733,1Kcal - Prot:36,2g - Lip:22,5g - HC:90,3g AGS:5,3g - Azúcares:18,7g - Sal:1,7g

LUNES 22

1 3 4 14

Sopa de pescado con arroz  
Magra con tomate  
Ensalada  
Fruta fresca

606,3Kcal - Prot:31,9g - Lip:25,5g - HC:58,6g AGS:5,0g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

MARTES 23

1 2 3 4 9 11 14

Pasta con tomate, huevo y queso  
Merluza al horno  
Ensalada  
Fruta fresca

667,3Kcal - Prot:34,9g - Lip:21,9g - HC:78,0g AGS:6,7g - Azúcares:19,0g - Sal:2,2g

MIÉRCOLES 24

1 2 3 9 14

Lentejas con verduras y magro  
San jacob  
Ensalada  
Fruta fresca

708,0Kcal - Prot:20,5g - Lip:33,2g - HC:74,6g AGS:6,9g - Azúcares:25,6g - Sal:2,3g

JUEVES 25

3 4 14

Guiso de pollo  
Tortilla de atún  
Ensalada  
Fruta fresca

620,1Kcal - Prot:29,4g - Lip:32,5g - HC:48,3g AGS:6,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,8g

VIERNES 26

2 14

Potaje de garbanzos  
Pollo en pepitoria  
Ensalada  
Yogur natural

572,7Kcal - Prot:31,0g - Lip:21,5g - HC:57,7g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,0g

LUNES 29

14

Crema de calabaza  
Chuleta de cerdo asada con salsa de verduras  
Fruta fresca

562,2Kcal - Prot:19,8g - Lip:25,6g - HC:58,2g AGS:6,9g - Azúcares:19,5g - Sal:1,3g

MARTES 30

1 2 3 4 5 9 11 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso)  
Fideua de potón  
Fruta fresca

592,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:18,5g - HC:78,5g AGS:4,4g - Azúcares:19,4g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 31

1 2 3 4 5 6 9 14

Potaje con albondigas de bacalao  
Tortilla de patatas  
Ensalada  
Fruta fresca

646,2Kcal - Prot:21,1g - Lip:22,3g - HC:84,0g AGS:3,3g - Azúcares:20,3g - Sal:3,3g

JUEVES 1

1 2 3 4 9 14

Guiso de rape con patatas  
Cordón bleu  
Ensalada  
Fruta fresca

732,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:42,0g - HC:55,9g AGS:9,8g - Azúcares:10,4g - Sal:2,6g

VIERNES 2

1 14

Lentejas con arroz  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada  
Yogur natural

541,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:14,7g - HC:66,6g AGS:2,7g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g

**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 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

JUEVES 8

VIERNES 9

1 3 4 5 14

Ensalada de patata, pimiento, cebolla, huevo y aceitunas  
Merluza a la vasca  
Fruta fresca

550,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:23,9g - HC:55,6g AGS:4,4g - Azúcares:16,5g - Sal:1,6g

1 2 3 4 5 9 11 14

Pasta integrales con salmón y verduras  
Calamares a la romana  
Ensalada  
Fruta fresca

524,8Kcal - Prot:17,5g - Lip:22,3g - HC:58,2g AGS:2,8g - Azúcares:19,5g - Sal:2,7g

14

Habichuelas estofadas  
Muslo de pollo al horno  
Ensalada  
Fruta fresca

611,5Kcal - Prot:34,3g - Lip:21,1g - HC:63,2g AGS:4,6g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha  
Arroz con magro y verduras  
Fruta fresca

622,9Kcal - Prot:16,9g - Lip:25,7g - HC:76,9g AGS:6,1g - Azúcares:18,5g - Sal:1,2g

2 3 14

Olla gitana  
Tortilla de patatas  
Ensalada  
Yogur natural

735,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:24,0g - HC:89,1g AGS:5,1g - Azúcares:12,4g - Sal:3,6g



GUIA CALENDARIO ESCOLAR MURCIA 2024-2025

Octubre 2024								Noviembre 2024								Diciembre 2024							
L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	3ª					1	2	3	1ª	2	3	4	5	6	7	8	6ª
7	8	9	10	11	12	13	4ª	4	5	6	7	8	9	10	2ª	9	10	11	12	13	14	15	1ª
14	15	16	17	18	19	20	5ª	11	12	13	14	15	16	17	3ª	16	17	18	19	20	21	22	2ª
21	22	23	24	25	26	27	6ª	18	19	20	21	22	23	24	4ª	23	24	25	26	27	28	29	3ª
28	29	30	31				1ª	25	26	27	28	29	30	5ª	30	31						4ª	

  

Enero 2025								Febrero 2025								Marzo 2025							
L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	4ª						1	2	2ª						1	2	6ª
6	7	8	9	10	11	12	5ª	3	4	5	6	7	8	9	3ª	3	4	5	6	7	8	9	1ª
13	14	15	16	17	18	19	6ª	10	11	12	13	14	15	16	4ª	10	11	12	13	14	15	16	2ª
20	21	22	23	24	25	26	1ª	17	18	19	20	21	22	23	5ª	17	18	19	20	21	22	23	3ª
27	28	29	30	31			2ª	24	25	26	27	28			6ª	24	25	26	27	28	29	30	4ª

  

Abril 2025								Mayo 2025								Junio 2025							
L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	5ª				1	2	3	4	3ª						1		
7	8	9	10	11	12	13	6ª	5	6	7	8	9	10	11	4ª	2	3	4	5	6	7	8	2ª
14	15	16	17	18	19	20	1ª	12	13	14	15	16	17	18	5ª	9	10	11	12	13	14	15	3ª
21	22	23	24	25	26	27	2ª	19	20	21	22	23	24	25	6ª	16	17	18	19	20	21	22	4ª
28	29	30					3ª	26	27	28	29	30	31		1ª	23	24	25	26	27	28	29	5ª



Revisado por Cristina Rojas Barqueros  
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348

*Cristina Barqueros*

**NOTA: CADA CENTRO TIENE SUS FIESTAS,  
ESTO ES UNA GUIA PARA LA ROTACION DE LAS SEMANAS**