

**MARTES Y JUEVES SE SIRVE PAN INTEGRAL**

**MENU COCINA CENTRAL BASAL CURSO 2024-2025**

**LUNES 1**

1 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y maiz)  
Lentejas con arroz  
Fruta fresca de temporada

529,9Kcal - Prot:19,8g - Lip:14,4g - HC:73,5g AGS:2,4g - Azúcares:14,7g - Sal:1,2g

**MARTES 1**

1 2 3 4

Ensalada (lechuga, tomate, queso y maiz)  
Pasta con caballa en conserva  
Fruta fresca de temporada

494,1Kcal - Prot:18,5g - Lip:16,0g - HC:63,3g AGS:3,9g - Azúcares:16,2g - Sal:1,4g

**MIÉRCOLES 1**

1 2 3 9 12 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y cebolla)  
Cocido completo  
Fruta fresca de temporada

759,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:25,4g - HC:89,9g AGS:5,1g - Azúcares:24,0g - Sal:1,0g

**JUEVES 1**

3 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y huevo)  
Estofado de ternera  
Fruta fresca de temporada

575,6Kcal - Prot:19,3g - Lip:29,1g - HC:53,0g AGS:8,3g - Azúcares:19,0g - Sal:1,1g

**VIERNES 1**

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, paleta y piña)  
Guiso de aletria con fagonero  
Fruta fresca de temporada

466,6Kcal - Prot:19,1g - Lip:11,9g - HC:65,9g AGS:2,1g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g

**LUNES 2**

3 14

Ensalada (lechuga, tomate, maiz y huevo)  
Asado de pollo  
Fruta fresca de temporada

550,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:27,1g - HC:44,7g AGS:5,7g - Azúcares:18,9g - Sal:1,2g

**MARTES 2**

1 4 12

Ensalada (lechuga, tomate, atun y cebolla)  
Sopa con garbanzos y albondigas  
Fruta fresca de temporada

640,4Kcal - Prot:24,3g - Lip:20,1g - HC:82,3g AGS:3,1g - Azúcares:22,4g - Sal:1,1g

**MIÉRCOLES 2**

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso)  
Macarrones con magra y verduras  
Fruta fresca de temporada

544,4Kcal - Prot:17,8g - Lip:19,6g - HC:69,9g AGS:4,7g - Azúcares:16,6g - Sal:1,4g

**JUEVES 2**

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)  
Lentejas estofadas con chorizo  
Fruta fresca de temporada

505,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:16,7g - HC:63,1g AGS:3,4g - Azúcares:21,3g - Sal:1,7g

**VIERNES 2**

1 2 3 4 5 9 12 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y york)  
Arroz caldoso con rape  
Fruta fresca de temporada

520,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:13,5g - HC:75,1g AGS:2,5g - Azúcares:14,0g - Sal:1,6g

**LUNES 3**

1 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha)  
Lentejas estofadas  
Fruta fresca de temporada

519,9Kcal - Prot:19,5g - Lip:12,7g - HC:74,6g AGS:2,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,0g

**MARTES 3**

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate queso y cebolla)  
Pasta con salsa boloñesa  
Fruta fresca de temporada

611,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:24,4g - HC:74,3g AGS:6,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g

**MIÉRCOLES 3**

3 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y huevo)  
Asado de caballa  
Fruta fresca de temporada

564,1Kcal - Prot:21,0g - Lip:30,3g - HC:47,7g AGS:4,5g - Azúcares:20,8g - Sal:1,4g

**JUEVES 3**

1 2 3 9 10 14

Crema de puerro  
Hamburguesa de ternera  
Fruta fresca de temporada

606,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,5g - HC:63,6g AGS:6,8g - Azúcares:17,8g - Sal:2,6g

**VIERNES 3**

4

Ensalada (lechuga, tomate, maiz y atún)  
Arroz con habichuelas  
Fruta fresca de temporada

580,3Kcal - Prot:16,7g - Lip:15,3g - HC:86,7g AGS:2,5g - Azúcares:14,2g - Sal:1,1g

**LUNES 4**

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, maiz y york)  
Sopa de pescado con arroz  
Fruta fresca de temporada

481,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:16,6g - HC:56,9g AGS:3,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

**MARTES 4**

1 2 3 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y manzana)  
Pasta con tomate, huevo y queso  
Fruta fresca de temporada

712,6Kcal - Prot:24,4g - Lip:23,4g - HC:96,2g AGS:7,0g - Azúcares:25,0g - Sal:1,7g

**MIÉRCOLES 4**

1 14

Ensalada (lechuga, tomate, maiz y cebolla)  
Lentejas con verduras y magro  
Fruta fresca de temporada

485,3Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,2g - HC:62,2g AGS:2,4g - Azúcares:15,3g - Sal:1,1g

**JUEVES 4**

4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha)  
Guiso de pollo  
Fruta fresca de temporada

425,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:19,6g - HC:39,7g AGS:3,8g - Azúcares:14,7g - Sal:1,1g

**VIERNES 4**

4

Ensalada (lechuga, tomate, atun y zanahoria)  
Potaje de garbanzos  
Fruta fresca de temporada

567,6Kcal - Prot:20,2g - Lip:15,6g - HC:77,8g AGS:2,1g - Azúcares:21,6g - Sal:1,2g

**LUNES 5**

14

Crema de calabaza  
Chuleta asada con salsa  
Fruta fresca de temporada

538,9Kcal - Prot:18,8g - Lip:25,4g - HC:54,4g AGS:6,9g - Azúcares:20,5g - Sal:1,1g

**MARTES 5**

1 2 3 4 5 14

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

487,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:13,1g - HC:67,9g AGS:3,4g - Azúcares:14,4g - Sal:1,5g

**MIÉRCOLES 5**

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, maiz y caballa)  
Potaje con albondigas de bacalao  
Fruta fresca de temporada

609,4Kcal - Prot:27,9g - Lip:17,7g - HC:81,3g AGS:2,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,2g

**JUEVES 5**

1 2 3 4 9 14

Rollitos de york con verduras  
Guiso de rape y con patatas  
Fruta fresca de temporada

416,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:14,2g - HC:40,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,8g - Sal:2,2g

**VIERNES 5**

1 3

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y huevo)  
Lentejas con arroz  
Fruta fresca de temporada

604,2Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,7g - HC:84,5g AGS:3,0g - Azúcares:22,8g - Sal:1,1g

**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

1 2 3 4 5 6 12 14

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

443,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:20,9g - HC:34,9g AGS:4,0g - Azúcares:12,2g - Sal:2,4g

MARTES 6

1 2 3 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y queso)  
Pasta con caballa  
Fruta fresca de temporada

529,6Kcal - Prot:18,2g - Lip:18,0g - HC:69,8g AGS:4,2g - Azúcares:19,4g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 6

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y york)  
Habichuelas estofadas  
Fruta fresca de temporada

527,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:10,7g - HC:76,5g AGS:1,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,3g

JUEVES 6

14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)  
Arroz con magra y verduras  
Fruta fresca de temporada

439,7Kcal - Prot:11,7g - Lip:12,7g - HC:66,4g AGS:2,4g - Azúcares:13,6g - Sal:1,0g

VIERNES 6

Ensalada (lechuga, tomate, maiz y piña)  
Olla gitana  
Fruta fresca de temporada

565,5Kcal - Prot:19,0g - Lip:11,2g - HC:86,4g AGS:1,6g - Azúcares:23,8g - Sal:1,0g

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