

LUNES 1 1 2 3 4 9 11 Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz) Macarrones con caballa Fruta fresca 612,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:18,1g - HC:89,2g AGS:4,2g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g	MARTES 2 1 14 Ensalada (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) Lentejas con arroz integral Fruta fresca 497,3Kcal - Prot:14,2g - Lip:16,0g - HC:67,9g AGS:2,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g	MIÉRCOLES 3 3 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo Estofado de ternera Fruta fresca 548,6Kcal - Prot:16,0g - Lip:22,1g - HC:67,1g AGS:5,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g	JUEVES 4 1 2 3 9 11 12 14 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria Cocido completo Fruta fresca 681,6Kcal - Prot:29,6g - Lip:23,8g - HC:79,3g AGS:4,8g - Azúcares:20,2g - Sal:1,3g	VIERNES 5 1 2 3 9 14 Ensalada (lechuga, tomate, paleta de york y piña) Arroz a la cubana con huevo Fruta fresca 639,7Kcal - Prot:17,5g - Lip:20,4g - HC:93,4g AGS:4,1g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g
LUNES 8 1 2 3 4 9 11 Ensalada (lechuga, tomate, atún y cebolla) Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso Fruta fresca 716,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:28,4g - HC:80,9g AGS:7,8g - Azúcares:19,7g - Sal:2,0g	MARTES 9 1 2 3 4 5 6 9 14 Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso) Potaje con albondigas de bacalao Fruta fresca 581,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:18,0g - HC:81,9g AGS:2,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,5g	MIÉRCOLES 10 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Arroz con magra y verduras de proximidad Fruta fresca 629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g	JUEVES 11 1 3 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo Lentejas estofadas Fruta fresca 584,5Kcal - Prot:23,4g - Lip:15,0g - HC:80,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g	VIERNES 12 4 Crema de verduras Asado de merluza al horno con patatas Fruta fresca 447,7Kcal - Prot:19,2g - Lip:9,7g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g
LUNES 15 1 2 3 9 11 14 Ensalada de lechuga, tomate, queso y cebolla Espaguetis integrales boloñesa Fruta fresca 663,5Kcal - Prot:21,6g - Lip:25,0g - HC:81,7g AGS:6,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g	MARTES 16 1 14 Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha) Lentejas con jamón Fruta fresca 489,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:13,6g - HC:65,1g AGS:2,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,5g	MIÉRCOLES 17 4 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha Arroz con rape Fruta fresca 532,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:9,1g - HC:91,8g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	JUEVES 18 4 9 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Olla gitana Fruta fresca 519,0Kcal - Prot:16,6g - Lip:15,3g - HC:70,2g AGS:2,3g - Azúcares:19,9g - Sal:1,2g	VIERNES 19 3 9 14 Judías verdes salteadas con jamón york y huevo Pollo en salsa Fruta fresca 391,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,7g - HC:46,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,3g
LUNES 22 1 4 9 11 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana Macarrones con caballa Fruta fresca 573,6Kcal - Prot:15,6g - Lip:15,2g - HC:89,1g AGS:2,4g - Azúcares:21,0g - Sal:1,4g	MARTES 23 3 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla Potaje de garbanzos con espinacas con huevo Fruta fresca 536,1Kcal - Prot:18,4g - Lip:17,6g - HC:68,3g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g	MIÉRCOLES 24 14 Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha) Guiso de pavo con champiñón Fruta fresca 498,0Kcal - Prot:19,1g - Lip:19,1g - HC:58,5g AGS:3,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,9g	JUEVES 25 1 2 3 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y paleta de york Arroz integral con habichuelas Fruta fresca 681,6Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,9g - HC:108,4g AGS:2,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g	VIERNES 26 4 Crema de calabaza Asado de merluza al horno con patatas Fruta fresca 429,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:7,3g - HC:68,1g AGS:1,2g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g
LUNES 29 4 14 Ensalada (lechuga, tomate, atún y zanahoria) Asado de pollo con patatas Fruta fresca 442,4Kcal - Prot:25,6g - Lip:13,1g - HC:52,6g AGS:3,1g - Azúcares:16,4g - Sal:1,5g	MARTES 30 1 2 3 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, york y maíz Lentejas con arroz integral Fruta fresca 440,0Kcal - Prot:15,1g - Lip:10,8g - HC:64,9g AGS:2,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g	MIÉRCOLES 31 1 2 3 4 5 6 9 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y piña Paella de marisco Fruta fresca 542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g	JUEVES 1 1 2 3 9 14 Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso) Fabada Fruta fresca 647,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:20,3g - HC:80,8g AGS:5,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g	VIERNES 2 1 2 3 9 10 11 12 14 Sopa de ave con huevo Hamburguesa de pollo completa Fruta fresca 747,4Kcal - Prot:40,4g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:19,0g - Sal:2,6g

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 2 3 9 11 14 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso Espirales integrales a la carbonara Fruta fresca 620,2Kcal - Prot:20,9g - Lip:22,3g - HC:80,8g AGS:10,6g - Azúcares:20,4g - Sal:2,3g	4 14 Ensalada de lechuga, tomate, calabaza y maíz Olla gitana Fruta fresca 620,4Kcal - Prot:22,1g - Lip:17,0g - HC:83,7g AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g	14 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha Arroz con pollo y verduras Fruta fresca 552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g	1 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla Lentejas con jamón Fruta fresca 592,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:16,0g - HC:78,8g AGS:3,0g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g	1 3 4 5 14 Crema de calabacín Merluza a la vasca Fruta fresca 520,9Kcal - Prot:24,8g - Lip:16,5g - HC:64,6g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g

GUIA CALENDARIO ESCOLAR MURCIA 2025-2026



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

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

Diciembre 2025							
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
29	30	31					2ª

Enero 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	2ª
5	6	7	8	9	10	11	3ª
12	13	14	15	16	17	18	4ª
19	20	21	22	23	24	25	5ª
26	27	28	29	30	31		6ª
Febrero 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
						1	
2	3	4	5	6	7	8	1ª
9	10	11	12	13	14	15	2ª
16	17	18	19	20	21	22	3ª
23	24	25	26	27	28		4ª
Marzo 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
2	3	4	5	6	7	8	5ª
9	10	11	12	13	14	15	6ª
16	17	18	19	20	21	22	1ª
23	24	25	26	27	28	29	2ª
30	31						3ª
Abril 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	3ª
6	7	8	9	10	11	12	4ª
13	14	15	16	17	18	19	5ª
20	21	22	23	24	25	26	6ª
27	28	29	30				1ª
Mayo 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
				1	2	3	1ª
4	5	6	7	8	9	10	2ª
11	12	13	14	15	16	17	3ª
18	19	20	21	22	23	24	4ª
25	26	27	28	29	30	31	5ª
Junio 2026							
L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	6ª
8	9	10	11	12	13	14	1ª
15	16	17	18	19	20	21	2ª
22	23	24	25	26	27	28	3ª
29	30						


Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, N° Colegiada MU00348

Cristina

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