

**LUNES 1**

1 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y maíz)  
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 maíz)  
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 fogueño  
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**

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

**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**

3 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz 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

**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)  
Espaguetis 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**

4

Ensalada (lechuga, tomate, maíz 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

**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**

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

**LUNES 4**

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz 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)  
Macarrones 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, maíz 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**

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

**MARTES 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

**MIÉRCOLES 5**

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz 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 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

**VIERNES 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

**Observaciones**

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingestas.  
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)  
Macarrones 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, maíz 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

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	31				1ª

### Noviembre 2024

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		5ª

### Diciembre 2024

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

### Enero 2025

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

### Febrero 2025

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

### Marzo 2025

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

### Abril 2025

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

### Mayo 2025

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

### Junio 2025

L	M	X	J	V	S	D	semana
					1		
2	3	4	5	6	7	8	2ª
9	10	11	12	13	14	15	3ª
16	17	18	19	20	21	22	4ª
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**