



MENÚ

CURSO 2022/2023





CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ

Este menú se ha elaborado conforme a las recomendaciones aportadas en el “**PLAN DE CALIDAD DE COMEDORES ESCOLARES**” elaborado por la Consejería de Educación, Cultura y Universidades de la Región de Murcia.

- Este menú cubre el 30-35% de las necesidades diarias de energía, macronutrientes y micronutrientes necesarios correspondientes a la edad de los niños/as a los que va dirigido.
- Entre el 50-55% de las kcal proceden de los hidratos de carbono, entre el 15-20% proceden de las proteínas y menos del 35% de las kcal proceden de las grasas.
- Las verduras y hortalizas se encuentran presentes a diario, tanto en crudo (ensaladas) como cocinadas (purés y hervidos).
- Se elige cada día fruta variada y de temporada, excepto un día a la semana que se sustituye por un lácteo.
- Se emplean elaboraciones culinarias poco grasas (hervidos, horno, plancha...).
- Se tiene en cuenta la zona geográfica del centro al que va destinado, para la inclusión de platos típicos de la zona.
- Este menú va acompañado de un dossier de fichas técnicas donde se detallan todos los ingredientes y las cantidades de cada plato que compone el menú, además de la presencia de alérgenos.



MENÚ ESCUELA INFANTIL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada con maíz → E./Macarrones gratinados con tomate y atún → T./ Puré de verduras con ternera → Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada con huevo → E./ Lentejas con chorizo → T./ Puré de lentejas → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada básica → E./ Arroz con verduras y bacalao → T./ Puré de verduras con bacalao → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada lechuga y tomate → E./ Muslitos de pollo al horno con patatas y verdura → T./ Puré de verduras con pollo → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada fresca → E./ Olla de cerdo con alubias → T./ Puré de alubias → Fruta de temporada
SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada de atún → E./ Arroz a la cubana con tortilla francesa y salchicha fresca → T./ Puré de verduras con pavo → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada colorida → E./ Cazuela de pollo con patatas, cebolla, pimiento y zanahoria → T./ Puré de verduras con pollo → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada fresca → E./ Lentejas con jamón → T./ Puré de lentejas → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada aventurera → E./ Fideuá de pescado → T./ Puré de verduras con pescado → Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada campera → E./ Potaje de garbanzos con bacalao → T./ Puré de verduras con bacalao → Fruta de temporada
SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada con queso fresco → E./ Asado de merluza con verduras y patata → T./ Puré de verduras con merluza → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada de lechuga y tomate → E./ Sopa de cocido con garbanzos → T./ Puré de verduras con pavo → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada César → E./ Habichuelas con arroz → T./ Puré de verduras con alubias → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada mixta → E./ Espaguetis a la boloñesa con queso → T./ Puré de verduras con pescado → Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada fresca → E./ Arroz con pollo y verduras → T./ Puré de verduras con pollo → Fruta de temporada
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada con atún → E./ Asado de pollo con patatas y verduras → T./ Puré de verduras con pollo → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada básica → E./ Lentejas con magra → T./ Puré de lentejas → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada mediterránea → E./ Olla gitana → T./ Puré de verduras con pescado → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada César → E./ Arroz a la cubana con tortilla francesa y salchicha fresca → T./ Puré de verduras con pavo → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada fresca → E./ Fideuá de pescado → T./ Puré de verduras con pescado → Fruta de temporada
SEMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada colorida → E./ Lentejas con verduras → T./ Puré de lentejas → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Puré de verduras → E./ Merluza en salsa de tomate con patatas → T./ Puré de verduras con merluza → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada de atún → E./ Paella de pescado y marisco → T./ Puré de verduras con pescado → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada con maíz → E./ Macarrones a la boloñesa con queso → T./ Puré de verduras con pollo → Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada fresca → E./ Habichuelas con chorizo → T./ Puré de alubias → Fruta de temporada
SEMANA 6	<ul style="list-style-type: none"> → Puré de verduras → E./ Jurel al horno con patatas y verduras → T./ Puré de verduras con jurel → Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada mixta → E./ Macarrones a la boloñesa con queso → T./ Puré de verduras con pavo → Fruta de t. 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada lechuga y tomate → E./ Sopa de cocido con garbanzos → T./ Puré de verduras con pollo → Fruta de t. 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada de atún → E./ Arroz a banda → T./ Puré de verduras con pescado → yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> → Ensalada tropical → E./ Lentejas con jamón → T./ Puré de lentejas → Fruta de temporada



RECOMENDACIONES DE CENAS

COMIDA	CENA
Pasta/arroz + carne Pasta/arroz + pescado Pasta/arroz + huevo	Verdura + pescado Verdura + huevo Verdura + carne
Verdura + carne Verdura + pescado Verdura + huevo	Pasta/arroz + pescado Pasta/arroz + huevo Pasta/arroz + carne
Legumbres + carne Legumbres + pescado Legumbres + huevo	Verdura + pescado Verdura + huevo Verdura + carne
Fruta	Lácteo
Lácteo	Fruta

CALENDARIO MENÚ POR SEMANAS

2022-23



COLEGIO CONCERTADO BILINGÜE
La Flota Murcia

- 1 Semana 1
- 2 Semana 2
- 3 Semana 3
- 4 Semana 4
- 5 Semana 5
- 6 Semana 6

septiembre 2022						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

octubre 2022						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

noviembre 2022						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

diciembre 2022						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

enero 2023						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

febrero 2023						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

marzo 2023						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

abril 2023						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

mayo 2023						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

junio 2023						
lu	ma	mi	ju	vi	sa	do
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

