



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



## 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
1	5	6	7	8	9	10
2	12	13	14	15	16	17
3	19	20	21	22	23	24
4	26	27	28	29	30	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

