

MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	ENSALADA DE YORK Y QUESO LENTEJAS CON MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 741 prot 18 gluc 49% lip 33%	ENSALADA MARINERA ESTOFADO DE TERNERA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 680 prot 18% gluc 56% lip 26%	CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PARTIDO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 738 prot 17% gluc 46% lip 37%	ENSALADA DE HORTALIZAS SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 662 prot 18% gluc 62% lip 20%	ENSALADA DE LOMBARDA Y MANZANA GUIZO DE ALETRÍA CON BACALAO PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTAS Kcal 673 prot 15% gluc 59% lip 26%
2ª Semana	ENSALADA CON CRUJIENTES DE POLLO POTAJE DE GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 612 prot 13% gluc 54% lip 33%	ENSALADA MURCIANA ASADO DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 709 prot 15% gluc 53% lip 33%	ARROZ TRES DELICIAS CASERO BACALAO A LA MURCIANA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 652 prot 16% gluc 57% lip 27%	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE PARTIDO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 770 prot 17% gluc 47% lip 36%	ENSALADA MEDITERRÁNEA OLLA DE CERDO CON ALUBIAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO POSTRE LÁCTEO Kcal 699 prot 18% gluc 62% lip 20%
3ª Semana	ENSALADA PRIMAVERA LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 727 prot 20% gluc 54% lip 25%	ENSALADA HORTALIZAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS COCIDAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 647 prot 12% gluc 60% lip 29%	ENSALADA PANADERA ASADO DE PESCADO CON PATATA Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 644 prot 15% gluc 48% lip 37%	ENSALADA PRIMAVERA PASTA CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 710 prot 14% gluc 60% lip 26%	ENSALADA MIXTA SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 620 prot 16% gluc 60% lip 24%
4ª Semana	ENSALADA DE BOCAS DE MAR POTAJE DE ALUBIAS CON HUEVO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 670 prot 11% gluc 61% lip 27%	PURÉ DE VERDURAS ALITAS O JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 629 prot 11% gluc 46% lip 43%	ENSALADA CON YORK Y QUESO GUIZO DE RAPE CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 639 prot 13% gluc 48% lip 39%	ENSALADA MEDITERRÁNEA SOPA MARAVILLA CON GARBANZOS Y CARNE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 696 prot 18% gluc 53% lip 29%	ENSALADA MIXTA HUEVO AL PLATO Y PATATAS ASADAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO POSTRE LÁCTEO Kcal 712 prot 15% gluc 58% lip 26%
5ª Semana	ENSALADA HORTALIZAS GUIZO DE PAVO CON CHAMPIÑONES PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 639 prot 16% gluc 38% lip 46%	ENSALADA MURCIANA LENTEJAS CON CHORIZO Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 775 prot 15% gluc 53% lip 31%	ENSALADA MIXTA GUIZO DE ALETRÍA CON BACALAO PAN BLANCO NARANJA CON CANELA Kcal 617 prot 16% gluc 57% lip 28%	ENSALADA PRIMAVERA TERNERA A LA JARDINERA CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 709 prot 12% gluc 62% lip 26%	CREMA DE CALABAZA CON ALUBIAS MERLUZA AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 745 Prot 19% Gluc 49% Lip 33%
6ª Semana	ENSALADA HORTALIZAS PUCHERO CON GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 786 prot 14% gluc 60% lip 26%	ENSALADA MEDITERRÁNEA ASADO DE PESCADO CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 627 prot 16% gluc 45% lip 39%	ZARANGOLLO CON TOMATE ALIÑADO ALUBIAS CON CHORIZO PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS Kcal 753 prot 11% gluc 55% lip 35	ENSALADA PANADERA SOPA CUBIERTA HAMBURGUESA DE POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 763 prot 21% gluc 46% lip 33%	ENSALADA DE LOMBARDA ARROZ BLANCO CON TOMATE, SALCHICHAS Y HUEVO FRITO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 754 prot 12% gluc 50% lip 38%
7ª Semana	LENTEJAS CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON TOMATE ALIÑADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 718 prot 22% gluc 56% lip 21%	ENSALADA HORTALIZAS PASTA CON ATÚN Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO Kcal 658 prot 15% gluc 64% lip 21%	ENSALADA PRIMAVERA GUIZO DE BACALAO CON VERDURAS Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 636 prot 17% gluc 53% lip 30%	ENSALADA MURCIANA GUIZO DE ALUBIAS CON VERDURA Y MAGRA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 645 prot 16% gluc 54% lip 30%	ENSALADA BOCAS DE MAR SOPA DE PESCADO HUEVOS REVUELTOS CON YORK PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 734 prot 17% gluc 46% lip 37%
8ª Semana	POTAJE DE VERDURAS FILETE DE CABALLA CON LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 708 prot 14% gluc 60% lip 26%	ENSALADA MIXTA ESPIRALES CON POLLO Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO Kcal 679 prot 14% gluc 59% lip 27%	ENSALADA PRIMAVERA ASADO DE PESCADO CON PATATAS PANADERAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR Kcal 782 prot 16% gluc 59% lip 25%	ENSALADA DE HORTALIZAS GUIZO DE PAVO CON CHAMPIÑONES PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS Kcal 652 prot 17% gluc 45% lip 38%	ENSALADA DE YORK GUIZO DE HUEVO CON ALUBIAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO POSTRE LÁCTEO Kcal 799 prot 14% gluc 59% lip 27%

Menú valorado por Lucía González, Graduado en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N.º MU00081.

CALENDARIO ESCOLAR 2021 - 2022

septiembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
30	31	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	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

octubre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
27	28	29	30	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
1	2	3	4	5	6	7

noviembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	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	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

diciembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
29	30	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	1	2
3	4	5	6	7	8	9

enero

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
27	28	29	30	31	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	1	2	3	4	5	6

febrero

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
31	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	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

marzo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
28	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	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

abril

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
28	29	30	31	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	1
2	3	4	5	6	7	8

mayo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
25	26	27	28	29	30	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	1	2	3	4	5

junio

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
30	31	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	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10