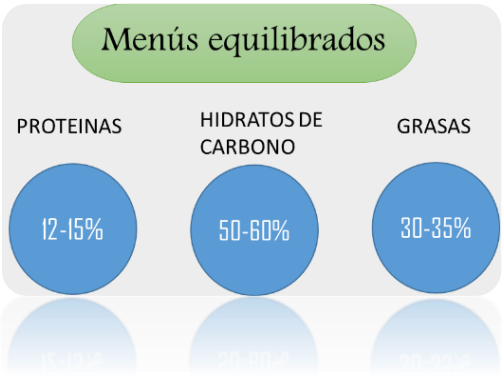
SUGERENCIAS PARA CASA

1ª Semana	**Desayuno**: Leche con tostada integral de mermelada y fruta. **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de lomo embuchado. **Merienda**: Bocadillo **Cena**: ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur.	**Desayuno:** Leche con tostada integral, frutos secos y fruta. **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de jamón serrano. **Merienda:** Vaso de leche con cereales integrales **Cena**: Ensalada, tortilla de york pan, fruta o yogur	**Desayuno:** Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de atún. **Merienda**: bocadillo **Cena:** Patata asada con pechuga de pollo a la plancha, ensalada, pan y fruta.	**Desayuno:** Leche con cereales integrales, fruta. **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de jamón york. **Merienda:** fruta **Cena:** pescado en papillote con verduras, pan y fruta	**Desayuno:** Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de queso. **Merienda:** Vaso de leche con cereales integrales. **Cena**: Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
2ª Semana	**Desayuno**: Leche con cereales y fruta. **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. **Merienda:** Bocadillo. **Cena:** ensalada mixta, merluza a la plancha, pan, fruta y yogur.	**Desayuno:** Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de lomo embuchado. **Merienda:** Vaso de leche con cereales integrales **Cena:** Ensalada, hamburguesa casera, pan y yogur	**Desayuno**: Macedonia De frutas. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de pate. **Merienda**: Bocadillo **Cena**: Tortilla de atún, tomate, pan y fruta.	**Desayuno**: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. . **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de salchichón. **Merienda:** Fruta **Cena:** Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	**Desayuno**: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de queso. **Merienda:** Vaso de leche con cereales integrales **Cena:** Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur.
3ª Semana	**Desayuno**: Macedonia de frutas. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de pate. **Merienda**: Bocadillo **Cena:** Ensalada, filete de lomo con verduras, pan y yogur.	**Desayuno**: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de queso. **Merienda**: Vaso de leche con galleta **Cena**: Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan, fruta y yogur.	**Desayuno:** Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. **Merienda:** Bocadillo **Cena**: Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta.	**Desayuno:** Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de jamón serrano. **Merienda: Fruta** **Cena**: Ensalada, tortilla de quisantes, pan y fruta	**Desayuno:** Leche con tostada integral de mermelada, fruta. **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de atún. **Merienda:** Vaso de leche con cereales integrales **Cena**: Hervido de verduras lenguado a la plancha, pan y fruta.
4ª Semana	**Desayuno**: Leche con cereales integrales y fruta. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de queso. **Merienda:** Bocadillo **Cena:** Sopa de letras con pollo y verduras, pan y fruta.	**Desayuno:** Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de pate. **Merienda:** Vaso de leche con cereales integrales **Cena:** Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, ensalada, pan y yogur.	**Desayuno:** Leche con cereales integrales y fruta. **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de atún. **Merienda**: Bocadillo **Cena:** Ensalada tortilla de calabacín y berenjena, pan y yogur	**Desayuno**: Macedonia de frutas. **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de jamón york. **Merienda:** Fruta **Cena:** crema de verduras croquetas de pescado caseras, pan, fruta y yogur.	**Desayuno:** Leche con cereales, fruta. **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de lomo embuchado. **Merienda**: Vaso de leche con cereales integrales **Cena:** pizza casera con york, queso y champiñón, pan y fruta.
5ª Semana	**Desayuno:** Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. **Merienda**: Bocadillo **Cena**: Ensalada tropical, croquetas caseras, pan y fruta o yogur.	**Desayuno**: Leche con tostada integral de tomate. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de jamón york. **Merienda:** Leche y cereales integrales. **Cena:** Ensalada merluza al horno con verduras, pan y yogur.	**Desayuno**: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de atún. **Merienda**: Bocadillo **Cena:** huevos con tomate, ensalada, pan y fruta.	**Desayuno** Macedonia de frutas. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de pate. **Merienda**: Fruta. **Cena**: Patata cocida con atún y tomate partido, pan y fruta.	**Desayuno**: Leche con cereales integrales, fruta. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de york y queso. **Merienda**: Vaso de leche con cereales integrales **Cena:** salteado de verduras con salchichas, pan, fruta y yogur.
6ª Semana	**Desayuno**: Leche con cereales y fruta. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. **Merienda**: Bocadillo **Cena:** Puré de verduras, ternera a la plancha, pan y yogur.	**Desayuno**: Macedonia de frutas. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de jamón serrano. **Merienda**: Vaso de leche con cereales integrales. **Cena**: Ensalada mixta, alitas de pollo al horno, pan y fruta.	**Desayuno**: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de jamón york y queso. **Merienda**: Bocadillo **Cena:** hervido de verduras y hamburguesa de pescado casera pan y yogur	**Desayuno:** Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de atún. **Merienda**: Fruta **Cena:** Ensalada, pescadilla con champiñones, pan y fruta	**Desayuno**: Leche con cereales y fruta. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de queso. **Merienda**: Vaso de leche con cereales integrales **Cena:** Ensalada mixta, tortilla de verduras con jamón, pan y fruta
7ª Semana	**Desayuno**: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de jamón y queso. **Merienda**: Bocadillo **Cena**: Puré de patata con zanahoria, merluza rebozada, ensalada, pan y fruta.	**Desayuno**: Leche con cereales integrales y fruta. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de pate. **Merienda**: Vaso de leche con cereales integrales **Cena:** pechuga a la plancha con bastones de berenjena, fruta y yogur.	**Desayuno:** Leche con tostada integral de mermelada, fruta. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de queso. **Merienda**: Bocadillo **Cena:** Lenguado con champiñones, ensalada mixta, pan y yogur.	**Desayuno**: Macedonia de frutas **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de jamón y queso. **Merienda:** Fruta **Cena**: Sopa de estrellitas y huevo, pan y fruta.	**Desayuno**: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de jamón york. **Merienda**: Vaso de leche con cereales integrales **Cena**: Ensalada, ternera a la plancha, pan, fruta o yogur.
7ª Semana	**Desayuno:** Macedonia de frutas **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de lomo embuchado. **Merienda:** Bocadillo **Cena**: Ensalada, berenjenas rellenas pan y fruta.	**Desayuno**: Leche con cereales integrales y fruta. **Almuerzo:** Sándwich de pan integral de jamón serrano. **Merienda**: Vaso de leche con cereales integrales **Cena**: Ensalada mixta, tortilla francesa con queso, pan y yogur.	**Desayuno**: Leche con cereales, fruta. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de atún. **Merienda**: Bocadillo **Cena**: Ensalada, caballa al horno con patatas, pan y yogur.	**Desayuno**: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de jamón serrano **Merienda**: Fruta **Cena:** albóndigas con verduras, ensalada, pan y fruta.	**Desayuno:** Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. **Almuerzo**: Sándwich de pan integral de pate. **Merienda:** Vaso de leche con cereales integrales **Cena**: Hervido de verduras, san Jacobo, pan, fruta y yogur

RANGOS DE ENERGIA RECOMENDADOS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD

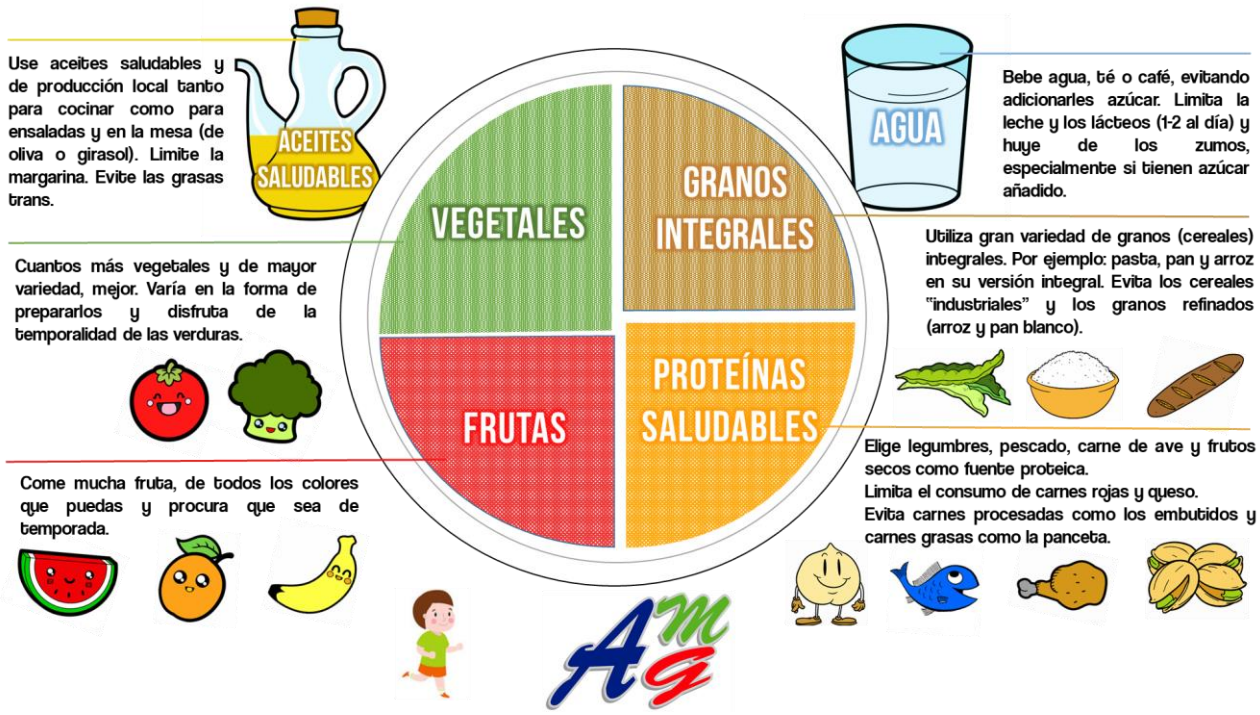
EDADES	Kcal/día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
1-3 Años	1300	325	455	130	390
4-8 Años	Ã 1642 Õ 1742	Ã 410 Õ 435	Ã 575 Õ 610	Ã 164 Õ 174	Ã 492 Õ 522
9-13 Años	Ã 2071 Õ 2279	Ã 517 Õ 569	Ã 725 Õ 798	Ã 207 Õ 227	Ã 621 Õ 683
14-18 Años	Ã 2368 Õ 3152	Ã 592 Õ 788	Ã 829 Õ 1103	Ã 236 Õ 315	Ã 710 Õ 945



COLEGIO

SAN PEDRO APÓSTOL

MENÚ CURSO 2022-2023



MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	ENSALADA DE YORK Y QUESO ARROZ Y POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PARTIDO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MARINERA MACARRONES CON CARNE Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE YORK Y QUESO LENTEJAS CON MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 741prot 18 gluc 49% lip 33%	Kcal 662 prot 18% gluc 62% lip 20%	Kcal 738 prot 17% gluc 46% lip 37%	Kcal 680 prot 18% gluc 56% lip 26%	Kcal 741prot 18 gluc 49% lip 33%
2ª Semana	ENSALADA CON CRUJIENTES DE POLLO POTAJE DE GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MURCIANA ESPIRALES CON POLLO Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ TRES DELICIAS CASERO BACALAO A LA MURCIANA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE PARTIDO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA OLLA DE CERDO CON ALUBIAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO POSTRE LÁCTEO
	Kcal 612 prot 13% gluc 54% lip 33%	Kcal 709 prot 15% gluc 53% lip 33%	Kcal 652 prot 16% gluc 57% lip 27%	kcal 770 prot 17% gluc 47% lip 36%	Kcal 699 prot 18% gluc 62% lip 20%
3ª Semana	ENSALADA PANADERA ASADO DE PESCADO CON PATATA Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA HORTALIZAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS COCIDAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA PRIMAVERA LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA PASTA CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 644 prot 15% gluc 48% lip 37%	Kcal 647 prot 12% gluc 60% lip 29%	Kcal 727 prot 20% gluc 54% lip 25%	Kcal 710 prot 14% gluc 60% lip 26%	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	PURÉ DE VERDURAS ALITAS O JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON YORK Y QUESO GUISO DE RAPE CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA SOPA MARAVILLA CON GARBANZOS Y CARNE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA HUEVO AL PLATO Y PATATAS ASADAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO POSTRE LÁCTEO
	Kcal 670 prot 11% gluc 61% lip 27%	Kcal 629 prot 11% gluc 46% lip 43%	Kcal 639 prot 13% gluc 48% lip39%	Kcal 696 prot 18% gluc 53% lip 29%	Kcal 712 prot 15% gluc 58% lip 26%
5ª Semana	ENSALADA HORTALIZAS ARROZ Y MAGRA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MURCIANA LENTEJAS CON CHORIZO Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO NARANJA CON CANELA	ENSALADA PRIMAVERA TERNERA A LA JARDINERA CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR
	Kcal 639 prot 16% gluc 38% lip 46%	Kcal 775 prot 15% gluc 53% lip 31%	Kcal 617 prot 16% gluc 57% lip 28%	Kcal 709 prot 12% gluc 62% lip 26%	Kcal 745 Prot 19% Gluc 49% Lip 33%
6ª Semana	ENSALADA HORTALIZAS PUCHERO CON GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MEDITERRÁNEA ASADO DE PESCADO CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ZARANGOLLO CON TOMATE ALIÑADO ALUBIAS CON CHORIZO PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA PANADERA ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LOMBARDA ARROZ BLANCO CON TOMATE, SALCHICHAS Y HUEVO FRITO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 786 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 627 prot 16% gluc 45% lip 39%	kcal 753 prot 11% gluc 55% lip 35	Kcal 763 prot 21% gluc 46% lip 33%	Kcal 754 prot 12% gluc 50% lip 38%
7ª Semana	ENSALADA HORTALIZAS PASTA CON ATÚN Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	LENTEJAS CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON TOMATE ALIÑADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA GUISO DE BACALAO CON VERDURAS Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MURCIANA GUISO DE ALUBIAS CON VERDURA Y MAGRA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA BOCAS DE MAR SOPA DE PESCADO HUEVOS REVUELTOS CON YORK PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 658 prot 15% gluc 64% lip 21%	Kcal 718 prot 22% gluc 56% lip 21%	Kcal 636 prot 17% gluc 53% lip 30%	Kcal 645 prot 16% gluc 54% lip 30%	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	ENSALADA MIXTA ESPIRALES CON POLLO Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA ASADO DE PESCADO CON PATATAS PANADERAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA DE HORTALIZAS GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑONES PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA DE YORK GUISO DE HUEVO CON ALUBIAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO POSTRE LÁCTEO
	Kcal 708 prot 14% gluc 60% lip 26%	Kcal 679 prot 14% gluc 59% lip 27%	Kcal 782 prot 16% gluc 59% lip 25%	Kcal 652 prot 17% gluc 45% lip 38%	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 2022 - 2023

septiembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	9

octubre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	6

noviembre

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	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

diciembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	8

enero

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
26	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

febrero

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	1	2	3	4	5

marzo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
27	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

abril

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

mayo

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	31	1	2	3	4

junio

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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