

LUNES 1 1 2 5 9 14 Arroz a la cubana con tortilla Salchichas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada 814,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:36,2g - HC:90,9g AGS:9,4g - Azúcares:18,5g - Sal:3,5g	MARTES 1 1 2 3 9 14 Puchero de lentejas a la riojana Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g	MIÉRCOLES 1 2 4 Crema de zanahoria Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur 586,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:24,7g - HC:56,3g AGS:6,9g - Azúcares:29,8g - Sal:1,8g	JUEVES 1 1 2 5 9 14 Macarrones ecológicos napolitana Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g	VIERNES 1 3 14 Ensalada de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 646,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:24,8g - HC:68,8g AGS:5,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,3g
LUNES 2 1 2 4 14 Espaguetis salteados con atún Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 700,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:28,5g - HC:77,5g AGS:8,1g - Azúcares:17,9g - Sal:2,1g	MARTES 2 2 4 9 14 Olla gitana Queso fresco Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 832,5Kcal - Prot:33,5g - Lip:35,1g - HC:84,8g AGS:2,0g - Azúcares:19,6g - Sal:1,1g	MIÉRCOLES 2 2 3 4 14 Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur 667,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,8g - HC:91,8g AGS:6,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g	JUEVES 2 14 Crema de calabaza, patata y puerro Pollo al limón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 467,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,4g - Sal:2,1g	VIERNES 2 1 4 12 14 Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 524,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,4g - HC:71,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g
LUNES 3 1 2 5 4 9 14 Guiso de albondigas a la jardinera Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 626,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:28,6g - HC:66,8g AGS:9,6g - Azúcares:21,7g - Sal:2,1g	MARTES 3 1 14 Lentejas con arroz integral Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 634,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:12,5g - HC:88,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g	MIÉRCOLES 3 1 2 5 4 5 9 14 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua de pescado Yogur 636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g	JUEVES 3 14 Judías blancas estofadas con tomate,cebolla, pimiento y pimentón de la Vera Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 527,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,0g - HC:67,6g AGS:2,8g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g	VIERNES 3 1 2 3 4 9 14 Sopa de pescado Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada 793,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:18,3g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g
LUNES 4 1 14 Lentejas con verduras Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 634,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g	MARTES 4 14 Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 474,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:13,5g - HC:56,1g AGS:2,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g	MIÉRCOLES 4 1 4 14 Macarrones ecológicos con atún Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 665,0Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,9g - HC:82,2g AGS:5,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,9g	JUEVES 4 1 2 5 4 9 14 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g	VIERNES 4 2 4 14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz meloso de rape con verduras Yogur 597,6Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,8g - HC:85,9g AGS:5,9g - Azúcares:25,4g - Sal:2,0g
LUNES 5 14 Arroz con magra y verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada 644,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:35,1g - HC:55,2g AGS:9,0g - Azúcares:19,0g - Sal:2,7g	MARTES 5 2 4 Ensalada completa Guiso de merluza Yogur 697,2Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,2g - HC:94,9g AGS:5,9g - Azúcares:23,8g - Sal:1,7g	MIÉRCOLES 5 4 Bullit de habichuelas estofadas con verduras Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada 694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g	JUEVES 5 1 3 14 Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada 660,5Kcal - Prot:36,1g - Lip:22,9g - HC:72,5g AGS:4,8g - Azúcares:19,6g - Sal:1,8g	VIERNES 5 1 4 14 Puré de garbanzos y zanahoria Hamburguesa de pollo y patatas Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada 651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
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

GUIA CALENDARIO ESCOLAR PRIVADOS MURCIA 2025-2026



Octubre 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	1ª
20	21	22	23	24	25	26	2ª
27	28	29	30	31			3ª

Noviembre 2025

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

Diciembre 2025

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



Enero 2026

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

Febrero 2026

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	1	5ª

Marzo 2026

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



Abril 2026

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

Mayo 2026

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

Junio 2026

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

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348

Cristina RB