

LUNES 1	MARTES 1	MIÉRCOLES 1	JUEVES 1	VIERNES 1
<p>1 4 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y maíz) Lentejas con arroz Fruta fresca de temporada</p> <p>529,9Kcal - Prot:19,8g - Lip:14,4g - HC:73,5g AGS:2,4g - Azúcares:14,7g - Sal:1,2g</p>	<p>1 2 3 4</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz) Macarrones integrales con caballa y verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>494,1Kcal - Prot:18,5g - Lip:16,0g - HC:63,3g AGS:3,9g - Azúcares:16,2g - Sal:1,4g</p>	<p>1 2 3 9 12 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y cebolla) Cocido completo Fruta fresca de temporada</p> <p>759,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:25,4g - HC:89,9g AGS:5,1g - Azúcares:24,0g - Sal:1,0g</p>	<p>3 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y huevo) Estofado de ternera Fruta fresca de temporada</p> <p>575,6Kcal - Prot:19,3g - Lip:29,1g - HC:53,0g AGS:8,3g - Azúcares:19,0g - Sal:1,1g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, paleta y piña) Guiso de aletria con fogonero Fruta fresca de temporada</p> <p>466,6Kcal - Prot:19,1g - Lip:11,9g - HC:65,9g AGS:2,1g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g</p>
<p>5 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz y huevo) Asado de pollo Fruta fresca de temporada</p> <p>550,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:27,1g - HC:44,7g AGS:5,7g - Azúcares:18,9g - Sal:1,2g</p>	<p>1 4 12</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, atun y cebolla) Sopa con garbanzos y albondigas Fruta fresca de temporada</p> <p>640,4Kcal - Prot:24,3g - Lip:20,1g - HC:82,3g AGS:3,1g - Azúcares:22,4g - Sal:1,1g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso) Macarrones con magra y verduras Fruta fresca de temporada</p> <p>544,4Kcal - Prot:17,8g - Lip:19,6g - HC:69,9g AGS:4,7g - Azúcares:16,6g - Sal:1,4g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas) Lentejas estofadas con chorizo Fruta fresca de temporada</p> <p>505,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:16,7g - HC:63,1g AGS:3,4g - Azúcares:21,3g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 12 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, pepino y york) Arroz caldoso con rape Fruta fresca de temporada</p> <p>520,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:13,5g - HC:75,1g AGS:2,5g - Azúcares:14,0g - Sal:1,6g</p>
<p>1 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha) Lentejas estofadas Fruta fresca de temporada</p> <p>519,9Kcal - Prot:19,5g - Lip:12,7g - HC:74,6g AGS:2,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,0g</p>	<p>1 2 3 9 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate queso y cebolla) Espaguetis boloñesa Fruta fresca de temporada</p> <p>611,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:24,4g - HC:74,3g AGS:6,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g</p>	<p>4</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz y atún) Arroz con habichuelas Fruta fresca de temporada</p> <p>580,3Kcal - Prot:16,7g - Lip:15,3g - HC:86,7g AGS:2,5g - Azúcares:14,2g - Sal:1,1g</p>	<p>1 2 3 9 10 14</p> <p>Crema de puerro Hamburguesa mixta completa Fruta fresca de temporada</p> <p>606,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,5g - HC:63,6g AGS:6,8g - Azúcares:17,8g - Sal:2,6g</p>	<p>3 4 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y huevo) Asado de caballa Fruta fresca de temporada</p> <p>564,1Kcal - Prot:21,0g - Lip:30,3g - HC:47,7g AGS:4,5g - Azúcares:20,8g - Sal:1,4g</p>
<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz y york) Sopa de pescado con arroz Fruta fresca de temporada</p> <p>481,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:16,6g - HC:56,9g AGS:3,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g</p>	<p>1 2 3 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y manzana) Macarrones con tomate, huevo y queso Fruta fresca de temporada</p> <p>712,6Kcal - Prot:24,4g - Lip:23,4g - HC:96,2g AGS:7,0g - Azúcares:25,0g - Sal:1,7g</p>	<p>1 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz y cebolla) Lentejas con verduras y magro Fruta fresca de temporada</p> <p>485,3Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,2g - HC:62,2g AGS:2,4g - Azúcares:15,3g - Sal:1,1g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha) Guiso de pollo Fruta fresca de temporada</p> <p>425,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:19,6g - HC:39,7g AGS:3,8g - Azúcares:14,7g - Sal:1,1g</p>	<p>4</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, atun y zanahoria) Potaje de garbanzos Fruta fresca de temporada</p> <p>567,6Kcal - Prot:20,2g - Lip:15,6g - HC:77,8g AGS:2,1g - Azúcares:21,6g - Sal:1,2g</p>
<p>14</p> <p>Crema de calabaza Chuleta asada con salsa Fruta fresca de temporada</p> <p>538,9Kcal - Prot:18,8g - Lip:25,4g - HC:54,4g AGS:6,9g - Azúcares:20,5g - Sal:1,1g</p>	<p>1 2 3 4 5 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso) Fideua de potón Fruta fresca de temporada</p> <p>487,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:13,1g - HC:67,9g AGS:3,4g - Azúcares:14,4g - Sal:1,5g</p>	<p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz y caballa) Potaje con albondigas de bacalao Fruta fresca de temporada</p> <p>609,4Kcal - Prot:27,9g - Lip:17,7g - HC:81,3g AGS:2,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,2g</p>	<p>1 3</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y huevo) Lentejas con arroz Fruta fresca de temporada</p> <p>604,2Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,7g - HC:84,5g AGS:3,0g - Azúcares:22,8g - Sal:1,1g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Rollitos de york con verduras Guiso de rape y con patatas Fruta fresca de temporada</p> <p>416,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:14,2g - HC:40,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,8g - Sal:2,2g</p>

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 | 3 HUEVO | 5 MOLUSCOS | 7 CACAHUETES | 9 SOJA | 11 MOSTAZA | 13 ALTRAMUCES |
| 2 LÁCTEOS | 4 PESCADO | 6 CRUSTÁCEOS | 8 FRUTOS DE CÁSCARA | 10 SÉSAMO | 12 APIO | 14 AZUFRE Y SULFITO |

LUNES 6

MARTES 6

MIÉRCOLES 6

JUEVES 6

VIERNES 6

1 2 3 4 5 6 12 14

Ensalada de patata, pimiento, cebolla, huevo y aceitunas
Merluza a la vasca
Fruta fresca de temporada

443,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:20,9g - HC:34,9g AGS:4,0g - Azúcares:12,2g - Sal:2,4g

1 2 3 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y queso)
Macarrones con salmón
Fruta fresca de temporada

529,6Kcal - Prot:18,2g - Lip:18,0g - HC:69,8g AGS:4,2g - Azúcares:19,4g - Sal:1,5g

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y york)
Habichuelas estofadas
Fruta fresca de temporada

527,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:10,7g - HC:76,5g AGS:1,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,3g

14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)
Arroz con magra y verduras
Fruta fresca de temporada

439,7Kcal - Prot:11,7g - Lip:12,7g - HC:66,4g AGS:2,4g - Azúcares:13,6g - Sal:1,0g

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y piña)
Olla gitana
Fruta fresca de temporada

565,5Kcal - Prot:19,0g - Lip:11,2g - HC:86,4g AGS:1,6g - Azúcares:23,8g - Sal:1,0g

GUIA CALENDARIO ESCOLAR MURCIA 2023-2024



Octubre 2023

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

Noviembre 2023

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

Diciembre 2023

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

Enero 2024

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

Febrero 2024

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

Marzo 2024

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

Abril 2024

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

Mayo 2024

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

Junio 2024

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	6ª
24	25	26	27	28	29	30	1ª



NOTA: CADA CENTRO TIENE SUS FIESTAS.
ESTO ES UNA GUIA PARA LA ROTACION DE LAS SEMANAS