

LUNES 1	MARTES 1	MIÉRCOLES 1	JUEVES 1	VIERNES 1
1 2 3 9 14 Arroz a la cubana con huevo Salchichas fresca Ensalada Pan Fruta fresca de temporada 803,5Kcal - Prot:27,8g - Lip:35,4g - HC:79,7g AGS:9,2g - Azúcares:18,3g - Sal:3,6g Para la cena te aconsejamos Verdura en crema Pescado Azul Fruta	1 2 3 9 14 Lentejas estofadas Croquetas de pollo Ensalada Pan integral Fruta fresca de temporada 714,7Kcal - Prot:26,3g - Lip:18,8g - HC:100,9g AGS:2,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,9g Para la cena te aconsejamos Pasta Huevo Fruta	14 Crema de verduras Pollo en salsa Ensalada Pan Fruta fresca de temporada 459,9Kcal - Prot:18,9g - Lip:17,4g - HC:52,8g AGS:3,5g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g Para la cena te aconsejamos Arroz Pescado Blanco Fruta	1 2 4 9 11 14 Macarrones con atún Merluza al horno Ensalada Pan Fruta fresca de temporada 656,1Kcal - Prot:32,6g - Lip:19,8g - HC:84,3g AGS:5,0g - Azúcares:22,8g - Sal:1,9g Para la cena te aconsejamos Verdura cruda/ensalada Ave Fruta	1 2 3 9 14 Alubias con chorizo Tortilla de patata Ensalada Pan integral Yogur 727,3Kcal - Prot:28,5g - Lip:30,4g - HC:74,1g AGS:7,3g - Azúcares:19,7g - Sal:2,2g Para la cena te aconsejamos Verdura entera cocinada Cerdo Fruta
LUNES 2	MARTES 2	MIÉRCOLES 2	JUEVES 2	VIERNES 2
1 2 9 11 14 Espaguetis carbonara Fiambre de pavo Ensalada Pan Fruta fresca de temporada 654,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:21,2g - HC:79,4g AGS:6,6g - Azúcares:17,8g - Sal:2,1g Para la cena te aconsejamos Verdura entera cocinada Ternera Fruta	4 3 14 Guiso de pescado Tortilla de patatas Ensalada Pan integral Fruta fresca de temporada 987,4Kcal - Prot:39,9g - Lip:38,3g - HC:109,3g AGS:11,0g - Azúcares:22,4g - Sal:2,4g Para la cena te aconsejamos Arroz Pescado Azul Fruta	2 14 Arroz con magra y verduras Queso fresco Ensalada Pan Fruta fresca de temporada 540,0Kcal - Prot:21,7g - Lip:14,1g - HC:79,3g AGS:4,5g - Azúcares:17,9g - Sal:3,1g Para la cena te aconsejamos Verdura en crema Huevo Fruta	14 Hervido Asado de pollo y patatas asadas Ensalada Pan integral Fruta fresca de temporada 589,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:16,0g - HC:80,1g AGS:3,4g - Azúcares:21,8g - Sal:1,8g Para la cena te aconsejamos Pasta Pescado Blanco Fruta	1 2 3 4 9 14 Potaje de garbanzos Merluza rebozada Ensalada Pan Yogur 810,3Kcal - Prot:34,8g - Lip:27,5g - HC:99,2g AGS:5,6g - Azúcares:24,8g - Sal:1,4g Para la cena te aconsejamos Verdura cruda/ensalada Ave Fruta
LUNES 3	MARTES 3	MIÉRCOLES 3	JUEVES 3	VIERNES 3
1 2 3 5 9 11 14 Macarrones boloñesa Tiras de calamar en rebozado casero Ensalada Pan Yogur 751,2Kcal - Prot:35,1g - Lip:27,9g - HC:87,4g AGS:7,4g - Azúcares:23,1g - Sal:2,3g Para la cena te aconsejamos Verdura en crema Huevo Fruta	1 2 3 9 14 Fabada Alitas de pollo Ensalada Pan integral Fruta fresca de temporada 618,6Kcal - Prot:26,8g - Lip:22,5g - HC:66,9g AGS:5,4g - Azúcares:18,9g - Sal:1,9g Para la cena te aconsejamos Verdura cruda/ensalada Pescado Blanco Fruta	1 2 3 9 14 Arroz a la cubana con huevo Salchichas de ave Ensalada Pan Fruta fresca de temporada 650,3Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,8g - HC:87,7g AGS:5,0g - Azúcares:16,3g - Sal:2,6g Para la cena te aconsejamos Verdura entera cocinada Pescado azul Fruta	1 4 14 Lentejas con arroz Merluza en salsa verde Ensalada Pan integral Fruta fresca de temporada 860,1Kcal - Prot:35,0g - Lip:20,5g - HC:124,9g AGS:4,9g - Azúcares:21,0g - Sal:3,5g Para la cena te aconsejamos Pasta Cerdo Fruta	1 3 4 9 14 Sopa de pescado Tortilla de patatas Ensalada Pan Fruta fresca de temporada 473,5Kcal - Prot:25,9g - Lip:14,5g - HC:57,0g AGS:2,1g - Azúcares:16,6g - Sal:1,6g Para la cena te aconsejamos Arroz Ave Fruta
LUNES 4	MARTES 4	MIÉRCOLES 4	JUEVES 4	VIERNES 4
1 2 3 9 14 Lentejas estofadas San jacob Ensalada Pan Fruta fresca de temporada 765,4Kcal - Prot:23,9g - Lip:24,8g - HC:103,0g AGS:4,4g - Azúcares:26,2g - Sal:2,2g Para la cena te aconsejamos Pasta Pescado Blanco Fruta	4 14 Guiso de pollo Merluza al horno Ensalada Pan integral Fruta fresca de temporada 626,8Kcal - Prot:29,2g - Lip:27,8g - HC:59,6g AGS:6,3g - Azúcares:19,5g - Sal:2,1g Para la cena te aconsejamos Arroz Ave Fruta	1 2 3 4 9 11 14 Ensalada de pasta Solomillo Ensalada Pan Fruta fresca de temporada 569,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,0g - HC:73,1g AGS:4,2g - Azúcares:17,3g - Sal:2,3g Para la cena te aconsejamos Verdura cruda/ensalada Pescado Fruta	1 2 3 9 14 Cocido completo Pizzas de jamón york y queso Ensalada Pan integral Fruta fresca de temporada 1063,1Kcal - Prot:50,7g - Lip:50,9g - HC:92,0g AGS:17,7g - Azúcares:19,3g - Sal:2,6g Para la cena te aconsejamos Verdura entera cocinada Huevo Fruta	2 4 14 Arroz con magra y verduras de proximidad Caballa en aceite Ensalada Pan Yogur 868,7Kcal - Prot:42,4g - Lip:37,1g - HC:90,0g AGS:8,6g - Azúcares:21,4g - Sal:2,4g Para la cena te aconsejamos Verdura en crema Ternera Fruta
LUNES 5	MARTES 5	MIÉRCOLES 5	JUEVES 5	VIERNES 5
1 14 Sopa de ave con fideos Huevos rotos Ensalada Pan Fruta fresca de temporada 613,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:34,5g - HC:51,7g AGS:9,2g - Azúcares:21,3g - Sal:3,0g Para la cena te aconsejamos Verdura entera cocinada Pescado Blanco Fruta	2 3 4 9 14 Guiso de pescado con patatas Hamburguesa a la plancha Ensalada Pan integral Fruta fresca de temporada 591,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:31,6g - HC:47,0g AGS:1,7g - Azúcares:16,4g - Sal:1,3g Para la cena te aconsejamos Verdura cruda/ensalada Cerdo Fruta	1 3 14 Alubias estofadas Pechuga de pollo empanada Ensalada Pan Fruta fresca de temporada 767,7Kcal - Prot:47,0g - Lip:19,6g - HC:90,2g AGS:3,2g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g Para la cena te aconsejamos Verdura en crema Pescado Azul Fruta	1 2 3 4 9 14 Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada Pan integral Fruta fresca de temporada 559,2Kcal - Prot:25,8g - Lip:14,1g - HC:79,9g AGS:2,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,6g Para la cena te aconsejamos Pasta Huevo Fruta	1 2 3 4 5 9 11 14 Fideua de pescado Tortilla de patata Ensalada Pan Yogur 787,9Kcal - Prot:37,8g - Lip:28,6g - HC:91,3g AGS:7,8g - Azúcares:24,1g - Sal:2,4g Para la cena te aconsejamos Arroz Ave Fruta

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 PRIVADO MURCIA 2024-2025

Octubre 2024

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

Noviembre 2024

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		5ª

Diciembre 2024

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

Enero 2025

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	31			4ª

Febrero 2025

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

Marzo 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

Abril 2025

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

Mayo 2025

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

Junio 2025

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	29	5ª

