

MARTES Y JUEVES SE SIRVE PAN INTEGRAL

MENU COCINA CENTRAL BASAL CURSO 2024-2025

LUNES 1

1 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y maíz)
Lentejas con arroz integrales
Fruta fresca de temporada

529,9Kcal - Prot:19,8g - Lip:14,4g - HC:73,5g AGS:2,4g - Azúcares:14,7g - Sal:1,2g

MARTES 1

1 2 3 4

Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz)
Pasta con caballa en conserva
Fruta fresca de temporada

494,1Kcal - Prot:18,5g - Lip:16,0g - HC:63,3g AGS:3,9g - Azúcares:16,2g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 1

1 2 3 9 12 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y cebolla)
Cocido completo
Fruta fresca de temporada

759,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:25,4g - HC:89,9g AGS:5,1g - Azúcares:24,0g - Sal:1,0g

JUEVES 1

3 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y huevo)
Estofado de ternera
Fruta fresca de temporada

575,6Kcal - Prot:19,3g - Lip:29,1g - HC:53,0g AGS:8,3g - Azúcares:19,0g - Sal:1,1g

VIERNES 1

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, paleta y piña)
Guiso de aletria con fogueño
Fruta fresca de temporada

466,6Kcal - Prot:19,1g - Lip:11,9g - HC:65,9g AGS:2,1g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g

LUNES 2

3 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y huevo)
Asado de pollo
Fruta fresca de temporada

550,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:27,1g - HC:44,7g AGS:5,7g - Azúcares:18,9g - Sal:1,2g

MARTES 2

1 4 12

Ensalada (lechuga, tomate, atun y cebolla)
Sopa con garbanzos y albondigas
Fruta fresca de temporada

640,4Kcal - Prot:24,3g - Lip:20,1g - HC:82,3g AGS:3,1g - Azúcares:22,4g - Sal:1,1g

MIÉRCOLES 2

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso)
Espaguetis integrales con magra y verduras
Fruta fresca de temporada

544,4Kcal - Prot:17,8g - Lip:19,6g - HC:69,9g AGS:4,7g - Azúcares:16,6g - Sal:1,4g

JUEVES 2

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)
Lentejas estofadas con chorizo
Fruta fresca de temporada

505,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:16,7g - HC:63,1g AGS:3,4g - Azúcares:21,3g - Sal:1,7g

VIERNES 2

1 2 3 4 5 9 12 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y york)
Arroz caldoso con rape
Fruta fresca de temporada

520,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:13,5g - HC:75,1g AGS:2,5g - Azúcares:14,0g - Sal:1,6g

LUNES 3

1 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha)
Lentejas estofadas
Fruta fresca de temporada

519,9Kcal - Prot:19,5g - Lip:12,7g - HC:74,6g AGS:2,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,0g

MARTES 3

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate queso y cebolla)
Espaguetis a la boloñesa
Fruta fresca de temporada

611,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:24,4g - HC:74,3g AGS:6,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 3

3 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y huevo)
Asado de caballa
Fruta fresca de temporada

564,1Kcal - Prot:21,0g - Lip:30,3g - HC:47,7g AGS:4,5g - Azúcares:20,8g - Sal:1,4g

JUEVES 3

1 2 3 9 10 14

Crema de puerro
Hamburguesa de ternera
Fruta fresca de temporada

606,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,5g - HC:63,6g AGS:6,8g - Azúcares:17,8g - Sal:2,6g

VIERNES 3

4

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y atún)
Arroz integral con habichuelas
Fruta fresca de temporada

580,3Kcal - Prot:16,7g - Lip:15,3g - HC:86,7g AGS:2,5g - Azúcares:14,2g - Sal:1,1g

LUNES 4

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y york)
Sopa de merluza con arroz integral
Fruta fresca de temporada

481,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:16,6g - HC:56,9g AGS:3,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

MARTES 4

1 2 3 14

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

712,6Kcal - Prot:24,4g - Lip:23,4g - HC:96,2g AGS:7,0g - Azúcares:25,0g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 4

1 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y cebolla)
Lentejas con verduras y magro
Fruta fresca de temporada

485,3Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,2g - HC:62,2g AGS:2,4g - Azúcares:15,3g - Sal:1,1g

JUEVES 4

4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha)
Guiso de pollo
Fruta fresca de temporada

425,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:19,6g - HC:39,7g AGS:3,8g - Azúcares:14,7g - Sal:1,1g

VIERNES 4

4

Ensalada (lechuga, tomate, atun y zanahoria)
Potaje de garbanzos
Fruta fresca de temporada

567,6Kcal - Prot:20,2g - Lip:15,6g - HC:77,8g AGS:2,1g - Azúcares:21,6g - Sal:1,2g

LUNES 5

14

Crema de calabaza
Chuleta asada con salsa
Fruta fresca de temporada

538,9Kcal - Prot:18,8g - Lip:25,4g - HC:54,4g AGS:6,9g - Azúcares:20,5g - Sal:1,1g

MARTES 5

1 2 3 4 5 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso)
Fideua de potón
Fruta fresca de temporada

487,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:13,1g - HC:67,9g AGS:3,4g - Azúcares:14,4g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 5

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y caballa)
Potaje con albondigas de bacalao
Fruta fresca de temporada

609,4Kcal - Prot:27,9g - Lip:17,7g - HC:81,3g AGS:2,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,2g

JUEVES 5

1 2 3 4 9 14

Rollitos de york con verduras
Guiso de rape y con patatas
Fruta fresca de temporada

416,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:14,2g - HC:40,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,8g - Sal:2,2g

VIERNES 5

1 3

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y huevo)
Lentejas con arroz integral
Fruta fresca de temporada

604,2Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,7g - HC:84,5g AGS:3,0g - Azúcares:22,8g - Sal:1,1g

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

LUNES 6

1 2 3 4 5 6 12 14

Crema de zanahoria
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

MARTES 6

1 2 3 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y queso)
Espaguetis integrales con caballa
Fruta fresca de temporada

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

MIÉRCOLES 6

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

JUEVES 6

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

VIERNES 6

Ensalada (lechuga, tomate, maiz 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 2024-2025



<p>Octubre 2024</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>3ª</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>4ª</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>5ª</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>6ª</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td>1ª</td></tr> </tbody> </table>	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	6ª	28	29	30	31				1ª	<p>Noviembre 2024</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1ª</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>2ª</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>3ª</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>4ª</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td>5ª</td></tr> </tbody> </table>	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	<p>Diciembre 2024</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>6ª</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>1ª</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>2ª</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>3ª</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4ª</td></tr> </tbody> </table>	L	M	X	J	V	S	D	semana	2	3	4	5	6	7	8	6ª	9	10	11	12	13	14	15	1ª	16	17	18	19	20	21	22	2ª	23	24	25	26	27	28	29	3ª	30	31						4ª
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	6ª																																																																																																																																											
28	29	30	31				1ª																																																																																																																																											
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																																																																																																																																											
L	M	X	J	V	S	D	semana																																																																																																																																											
2	3	4	5	6	7	8	6ª																																																																																																																																											
9	10	11	12	13	14	15	1ª																																																																																																																																											
16	17	18	19	20	21	22	2ª																																																																																																																																											
23	24	25	26	27	28	29	3ª																																																																																																																																											
30	31						4ª																																																																																																																																											
<p>Enero 2025</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>4ª</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>5ª</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>6ª</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>1ª</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td>2ª</td></tr> </tbody> </table>	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	6ª	20	21	22	23	24	25	26	1ª	27	28	29	30	31			2ª	<p>Febrero 2025</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>2ª</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>3ª</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>4ª</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>5ª</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td></td><td></td><td>6ª</td></tr> </tbody> </table>	L	M	X	J	V	S	D	semana						1	2	2ª	3	4	5	6	7	8	9	3ª	10	11	12	13	14	15	16	4ª	17	18	19	20	21	22	23	5ª	24	25	26	27	28			6ª	<p>Marzo 2025</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>6ª</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>1ª</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>2ª</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>3ª</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>4ª</td></tr> </tbody> </table>	L	M	X	J	V	S	D	semana						1	2	6ª	3	4	5	6	7	8	9	1ª	10	11	12	13	14	15	16	2ª	17	18	19	20	21	22	23	3ª	24	25	26	27	28	29	30	4ª
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	6ª																																																																																																																																											
20	21	22	23	24	25	26	1ª																																																																																																																																											
27	28	29	30	31			2ª																																																																																																																																											
L	M	X	J	V	S	D	semana																																																																																																																																											
					1	2	2ª																																																																																																																																											
3	4	5	6	7	8	9	3ª																																																																																																																																											
10	11	12	13	14	15	16	4ª																																																																																																																																											
17	18	19	20	21	22	23	5ª																																																																																																																																											
24	25	26	27	28			6ª																																																																																																																																											
L	M	X	J	V	S	D	semana																																																																																																																																											
					1	2	6ª																																																																																																																																											
3	4	5	6	7	8	9	1ª																																																																																																																																											
10	11	12	13	14	15	16	2ª																																																																																																																																											
17	18	19	20	21	22	23	3ª																																																																																																																																											
24	25	26	27	28	29	30	4ª																																																																																																																																											
<p>Abril 2025</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>5ª</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>6ª</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>1ª</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>2ª</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3ª</td></tr> </tbody> </table>	L	M	X	J	V	S	D	semana		1	2	3	4	5	6	5ª	7	8	9	10	11	12	13	6ª	14	15	16	17	18	19	20	1ª	21	22	23	24	25	26	27	2ª	28	29	30					3ª	<p>Mayo 2025</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>3ª</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>4ª</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>5ª</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>6ª</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td>1ª</td></tr> </tbody> </table>	L	M	X	J	V	S	D	semana				1	2	3	4	3ª	5	6	7	8	9	10	11	4ª	12	13	14	15	16	17	18	5ª	19	20	21	22	23	24	25	6ª	26	27	28	29	30	31		1ª	<p>Junio 2025</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>L</th><th>M</th><th>X</th><th>J</th><th>V</th><th>S</th><th>D</th><th>semana</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>2ª</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>3ª</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>4ª</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>5ª</td></tr> </tbody> </table>	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
L	M	X	J	V	S	D	semana																																																																																																																																											
	1	2	3	4	5	6	5ª																																																																																																																																											
7	8	9	10	11	12	13	6ª																																																																																																																																											
14	15	16	17	18	19	20	1ª																																																																																																																																											
21	22	23	24	25	26	27	2ª																																																																																																																																											
28	29	30					3ª																																																																																																																																											
L	M	X	J	V	S	D	semana																																																																																																																																											
			1	2	3	4	3ª																																																																																																																																											
5	6	7	8	9	10	11	4ª																																																																																																																																											
12	13	14	15	16	17	18	5ª																																																																																																																																											
19	20	21	22	23	24	25	6ª																																																																																																																																											
26	27	28	29	30	31		1ª																																																																																																																																											
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																																																																																																																																											



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

Cristina Barqueros

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

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) Arroz con verduras Fruta fresca</p> <p>496,2Kcal - Prot:7,6g - Lip:13,4g - HC:84,9g AGS:2,2g - Azúcares:18,5g - Sal:1,2g</p>	<p>2 3 4</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz) Macarrones sin gluten con calabá y verduras Fruta fresca</p> <p>602,9Kcal - Prot:15,4g - Lip:21,1g - HC:85,8g AGS:5,0g - Azúcares:19,5g - Sal:1,4g</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla Cocido completo Fruta fresca</p> <p>613,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:14,9g - HC:96,0g AGS:2,0g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g</p>	<p>3 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo Estofado de ternera Fruta fresca</p> <p>448,8Kcal - Prot:16,5g - Lip:17,5g - HC:54,3g AGS:3,7g - Azúcares:18,2g - Sal:0,9g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y piña Guiso de alería sin gluten con fogonero Fruta fresca</p> <p>477,5Kcal - Prot:15,1g - Lip:12,8g - HC:72,4g AGS:2,2g - Azúcares:18,7g - Sal:1,1g</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>3 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo Asado de pollo Fruta fresca</p> <p>490,2Kcal - Prot:16,9g - Lip:21,9g - HC:54,2g AGS:4,3g - Azúcares:18,6g - Sal:1,0g</p>	<p>4</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, atun y cebolla Sopa con garbanzos y fideos sin gluten Fruta fresca</p> <p>546,3Kcal - Prot:16,7g - Lip:19,5g - HC:72,5g AGS:3,3g - Azúcares:18,6g - Sal:1,0g</p>	<p>2 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso) Macarrones sin gluten con carne y verduras Fruta fresca</p> <p>473,4Kcal - Prot:9,2g - Lip:14,0g - HC:76,3g AGS:3,0g - Azúcares:19,4g - Sal:1,3g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Guiso de patatas con magro Fruta fresca</p> <p>557,6Kcal - Prot:16,0g - Lip:14,2g - HC:81,6g AGS:2,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,5g</p>	<p>4 5 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino Arroz caldoso con rape Fruta fresca</p> <p>506,7Kcal - Prot:17,0g - Lip:12,8g - HC:79,7g AGS:2,2g - Azúcares:16,6g - Sal:1,0g</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha) Guiso de pollo Fruta fresca</p> <p>475,7Kcal - Prot:13,0g - Lip:14,1g - HC:68,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,3g - Sal:0,9g</p>	<p>2 3</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate queso y cebolla Espaguetis sin gluten con tomate Fruta fresca</p> <p>487,0Kcal - Prot:10,4g - Lip:15,7g - HC:74,9g AGS:4,1g - Azúcares:18,1g - Sal:1,2g</p>	<p>3 4 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y huevo) Asado de calabá Fruta fresca</p> <p>599,6Kcal - Prot:18,0g - Lip:29,9g - HC:62,0g AGS:4,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g</p>	<p>Crema de puerro Hamburguesa a la plancha Fruta fresca</p> <p>341,6Kcal - Prot:21,0g - Lip:6,8g - HC:47,5g AGS:1,4g - Azúcares:18,1g - Sal:1,0g</p>	<p>4</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Arroz con habichuelas Fruta fresca</p> <p>578,2Kcal - Prot:11,8g - Lip:16,2g - HC:92,7g AGS:2,7g - Azúcares:17,9g - Sal:0,9g</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Sopa de pescado con arroz Fruta fresca</p> <p>433,1Kcal - Prot:14,8g - Lip:14,6g - HC:59,4g AGS:2,4g - Azúcares:17,0g - Sal:1,1g</p>	<p>2 3 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana Macarrones sin gluten con tomate, huevo y queso Fruta fresca</p> <p>660,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:26,0g - HC:84,2g AGS:7,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla Guiso de verduras y magra Fruta fresca</p> <p>598,9Kcal - Prot:25,0g - Lip:18,7g - HC:73,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,5g - Sal:1,2g</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha Guiso de pollo Fruta fresca</p> <p>535,4Kcal - Prot:17,9g - Lip:26,5g - HC:53,6g AGS:5,0g - Azúcares:18,0g - Sal:1,2g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, atun y zanahoria) Potaje de garbanzos Fruta fresca</p> <p>496,2Kcal - Prot:12,7g - Lip:16,1g - HC:70,1g AGS:2,4g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g</p>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<p>14</p> <p>Crema de calabaza Chuleta de cerdo asada con salsa de verduras Fruta fresca</p> <p>558,3Kcal - Prot:17,7g - Lip:25,3g - HC:62,4g AGS:6,9g - Azúcares:18,8g - Sal:1,0g</p>	<p>2 3 4 5 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso) Fideua sin gluten de pescado Fruta fresca</p> <p>562,7Kcal - Prot:19,3g - Lip:16,7g - HC:81,7g AGS:4,4g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>	<p>4</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y calabá Potaje de garbanzos Fruta fresca</p> <p>602,3Kcal - Prot:18,5g - Lip:17,7g - HC:85,3g AGS:2,4g - Azúcares:20,7g - Sal:1,0g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Rollitos de queso con verduras Guiso de rape con patatas Fruta fresca</p> <p>626,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:33,1g - HC:54,5g AGS:11,7g - Azúcares:16,9g - Sal:1,9g</p>	<p>3 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y huevo Arroz con verduras Fruta fresca</p> <p>486,1Kcal - Prot:8,3g - Lip:13,1g - HC:82,4g AGS:2,3g - Azúcares:18,3g - Sal:0,9g</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
- 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

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

JUEVES 8

VIERNES 9

3 4 14

Ensalada de patata, pimiento, cebolla, huevo y aceitunas
Merluza al horno con verduras
Fruta fresca

432,7Kcal - Prot:21,7g - Lip:14,4g - HC:52,4g AGS:2,5g - Azúcares:16,7g - Sal:1,3g

2 3 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso
Macarrones sin gluten con salmón
Fruta fresca

592,2Kcal - Prot:17,2g - Lip:20,8g - HC:82,4g AGS:4,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,4g

14

Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria
Habichuelas estofadas
Fruta fresca

387,1Kcal - Prot:9,9g - Lip:6,1g - HC:67,6g AGS:1,0g - Azúcares:18,3g - Sal:0,9g

14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha
Arroz con magro y verduras
Fruta fresca

619,0Kcal - Prot:14,8g - Lip:25,5g - HC:81,1g AGS:6,1g - Azúcares:17,8g - Sal:0,9g

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y piliña
Olla gitana
Fruta fresca

592,9Kcal - Prot:17,7g - Lip:14,0g - HC:90,5g AGS:2,0g - Azúcares:20,9g - Sal:0,9g

GUIA CALENDARIO ESCOLAR CARATGENA 2024-2025



Octubre 2024

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	6ª
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	6ª
9	10	11	12	13	14	15	1ª
16	17	18	19	20	21	22	2ª
23	24	25	26	27	28	29	3ª
30	31						4ª

Enero 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	6ª
20	21	22	23	24	25	26	1ª
27	28	29	30	31			2ª

Febrero 2025

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

Marzo 2025

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

Abril 2025

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

Mayo 2025

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

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

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

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>1 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) Lentejas con arroz Fruta fresca</p> <p>503,3Kcal - Prot:14,0g - Lip:15,8g - HC:70,5g AGS:2,6g - Azúcares:19,6g - Sal:1,5g</p>	<p>1 2 3 4 9 11</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz) Espirales con caballa en conserva Fruta fresca</p> <p>608,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:21,6g - HC:79,9g AGS:4,8g - Azúcares:19,5g - Sal:1,5g</p>	<p>Ensalada de espinaca, lechuga, tomate, zanahoria y cebolla Garbanzos con patatas Fruta fresca</p> <p>482,6Kcal - Prot:15,4g - Lip:14,4g - HC:64,5g AGS:2,0g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g</p>	<p>3 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo Patatas estofads con verduras Fruta fresca</p> <p>337,6Kcal - Prot:18,2g - Lip:13,7g - HC:31,9g AGS:2,4g - Azúcares:16,8g - Sal:1,3g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Ensalada de lechuga,tomate, zanahoria, piña Guiso de aletria con fogonero Fruta fresca</p> <p>558,5Kcal - Prot:18,1g - Lip:20,0g - HC:71,4g AGS:3,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,2g</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>3 4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo Asado de merluza con patatas Fruta fresca</p> <p>454,7Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:50,9g AGS:2,4g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g</p>	<p>1 4 9 11</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, atun y cebolla) Sopa con garbanzos y verduras Fruta fresca</p> <p>531,0Kcal - Prot:15,8g - Lip:17,7g - HC:70,5g AGS:2,7g - Azúcares:21,5g - Sal:1,3g</p>	<p>1 2 4 9 11 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso) Macarrones con atún y verduras Fruta fresca</p> <p>593,8Kcal - Prot:17,6g - Lip:20,1g - HC:80,3g AGS:3,6g - Azúcares:20,6g - Sal:1,6g</p>	<p>1 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas con patatas Fruta fresca</p> <p>484,3Kcal - Prot:17,3g - Lip:14,4g - HC:64,2g AGS:2,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g</p>	<p>4 5 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino Arroz caldoso con rape Fruta fresca</p> <p>510,6Kcal - Prot:19,1g - Lip:13,1g - HC:75,6g AGS:2,2g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>1 14</p> <p>Ensalada (lechuga,tomate, pepino y remolacha) Lentejas estofadas Fruta fresca</p> <p>429,9Kcal - Prot:13,2g - Lip:13,4g - HC:58,1g AGS:2,2g - Azúcares:19,2g - Sal:1,1g</p>	<p>1 2 3 9 11</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate queso y cebolla Espaguetis con atún Fruta fresca</p> <p>544,8Kcal - Prot:15,2g - Lip:16,1g - HC:79,7g AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,4g</p>	<p>3 4 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y huevo) Asado de caballa Fruta fresca</p> <p>603,5Kcal - Prot:20,1g - Lip:30,1g - HC:57,8g AGS:4,6g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g</p>	<p>Crema de puerrO Hamburguesa de calamar Fruta fresca</p> <p>340,6Kcal - Prot:16,6g - Lip:10,1g - HC:46,3g AGS:2,1g - Azúcares:19,0g - Sal:1,3g</p>	<p>4</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún Arroz con habichuelas Fruta fresca</p> <p>582,1Kcal - Prot:13,9g - Lip:16,4g - HC:88,5g AGS:2,7g - Azúcares:18,6g - Sal:1,1g</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz Sopa de merluza con arroz Fruta fresca</p> <p>437,0Kcal - Prot:16,9g - Lip:14,8g - HC:55,3g AGS:2,5g - Azúcares:17,7g - Sal:1,3g</p>	<p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana Macarrones con tomate, huevo y queso Fruta fresca</p> <p>641,1Kcal - Prot:22,8g - Lip:23,0g - HC:80,6g AGS:6,9g - Azúcares:21,5g - Sal:1,8g</p>	<p>1</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla Lentejas con verduras Fruta fresca</p> <p>465,0Kcal - Prot:16,3g - Lip:12,7g - HC:64,2g AGS:2,1g - Azúcares:20,7g - Sal:1,2g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha) Guiso de pescado con patatas Fruta fresca</p> <p>368,8Kcal - Prot:12,7g - Lip:14,0g - HC:43,1g AGS:2,3g - Azúcares:17,1g - Sal:1,7g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, atun y zanahoria) Potaje de garbanzos Fruta fresca</p> <p>500,1Kcal - Prot:14,9g - Lip:16,4g - HC:65,9g AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g</p>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<p>4</p> <p>Crema de calabaza Merluza en salsa Fruta fresca</p> <p>450,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:10,4g - HC:59,2g AGS:1,8g - Azúcares:20,3g - Sal:1,4g</p>	<p>1 2 3 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso) Fideua de potón Fruta fresca</p> <p>592,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:18,5g - HC:78,5g AGS:4,4g - Azúcares:19,4g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Potaje con albondigas de bacalao Fruta fresca</p> <p>528,0Kcal - Prot:17,2g - Lip:17,6g - HC:70,8g AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:1,2g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Rollitos de queso con verduras Guiso de rape con patatas Fruta fresca</p> <p>630,6Kcal - Prot:27,8g - Lip:33,3g - HC:50,4g AGS:11,7g - Azúcares:17,6g - Sal:2,2g</p>	<p>1 3 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y huevo Lentejas con arroz Fruta fresca</p> <p>493,3Kcal - Prot:14,7g - Lip:15,5g - HC:68,0g AGS:2,7g - Azúcares:19,5g - Sal:1,2g</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
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

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

JUEVES 8

VIERNES 9

1 3 4 5 14

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

550,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:23,9g - HC:55,6g AGS:4,4g - Azúcares:16,5g - Sal:1,6g

1 2 3 4 9 11 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso
Macarrones integrales con salmón y verduras
Fruta fresca

457,1Kcal - Prot:15,9g - Lip:17,2g - HC:54,2g AGS:3,9g - Azúcares:20,6g - Sal:1,5g

14

Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria
Habichuelas estofadas
Fruta fresca

391,0Kcal - Prot:12,1g - Lip:6,3g - HC:63,4g AGS:1,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,2g

14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y remolacha
Arroz con pescado
Fruta fresca

480,3Kcal - Prot:9,4g - Lip:12,4g - HC:78,8g AGS:2,1g - Azúcares:19,6g - Sal:1,2g

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y piliña
Olla gitana
Fruta fresca

596,8Kcal - Prot:19,8g - Lip:14,2g - HC:86,3g AGS:2,0g - Azúcares:21,6g - Sal:1,1g

GUIA CALENDARIO ESCOLAR CARTAGENA 2024-2025



Octubre 2024

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	6ª
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	6ª
9	10	11	12	13	14	15	1ª
16	17	18	19	20	21	22	2ª
23	24	25	26	27	28	29	3ª
30	31						4ª

Enero 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	6ª
20	21	22	23	24	25	26	1ª
27	28	29	30	31			2ª

Febrero 2025

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

Marzo 2025

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

Abril 2025

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

Mayo 2025

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



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

Cristina

MARTES Y JUEVES SE SIRVE PAN INTEGRAL

MENU TC MEDITERRANEO SIN LENTEJAS CURSO 2024-2025

LUNES 1

14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y maíz)
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

496,2Kcal - Prot:7,6g - Lip:13,4g - HC:84,9g AGS:2,2g - Azúcares:18,5g - Sal:1,2g

MARTES 1

1 2 3 4

Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz)
Pasta con caballa en conserva
Fruta fresca de temporada

494,1Kcal - Prot:18,5g - Lip:16,0g - HC:63,3g AGS:3,9g - Azúcares:16,2g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES 1

1 2 3 9 12 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y cebolla)
Cocido completo
Fruta fresca de temporada

759,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:25,4g - HC:89,9g AGS:5,1g - Azúcares:24,0g - Sal:1,0g

JUEVES 1

3 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y huevo)
Estofado de ternera
Fruta fresca de temporada

575,6Kcal - Prot:19,3g - Lip:29,1g - HC:53,0g AGS:8,3g - Azúcares:19,0g - Sal:1,1g

VIERNES 1

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, paleta y piña)
Guiso de aletria con fagonero
Fruta fresca de temporada

466,6Kcal - Prot:19,1g - Lip:11,9g - HC:65,9g AGS:2,1g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g

LUNES 2

3 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y huevo)
Asado de pollo
Fruta fresca de temporada

550,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:27,1g - HC:44,7g AGS:5,7g - Azúcares:18,9g - Sal:1,2g

MARTES 2

1 4 12

Ensalada (lechuga, tomate, atun y cebolla)
Sopa con garbanzos y albondigas
Fruta fresca de temporada

640,4Kcal - Prot:24,3g - Lip:20,1g - HC:82,3g AGS:3,1g - Azúcares:22,4g - Sal:1,1g

MIÉRCOLES 2

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso)
Macarrones con magra y verduras
Fruta fresca de temporada

544,4Kcal - Prot:17,8g - Lip:19,6g - HC:69,9g AGS:4,7g - Azúcares:16,6g - Sal:1,4g

JUEVES 2

14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)
Guiso de patatas con magra
Fruta fresca de temporada

557,6Kcal - Prot:16,0g - Lip:14,2g - HC:81,6g AGS:2,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,5g

VIERNES 2

1 2 3 4 5 9 12 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y york)
Arroz caldoso con rape
Fruta fresca de temporada

520,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:13,5g - HC:75,1g AGS:2,5g - Azúcares:14,0g - Sal:1,6g

LUNES 3

14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha)
Guiso de pollo
Fruta fresca de temporada

519,9Kcal - Prot:19,5g - Lip:12,7g - HC:74,6g AGS:2,1g - Azúcares:20,1g - Sal:1,0g

MARTES 3

1 2 3 9 14

Ensalada (lechuga, tomate queso y cebolla)
Pasta con salsa boloñesa
Fruta fresca de temporada

611,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:24,4g - HC:74,3g AGS:6,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 3

3 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y huevo)
Asado de caballa
Fruta fresca de temporada

564,1Kcal - Prot:21,0g - Lip:30,3g - HC:47,7g AGS:4,5g - Azúcares:20,8g - Sal:1,4g

JUEVES 3

1 2 3 9 10 14

Crema de puerro
Hamburguesa de ternera
Fruta fresca de temporada

606,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,5g - HC:63,6g AGS:6,8g - Azúcares:17,8g - Sal:2,6g

VIERNES 3

4

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y atún)
Arroz con habichuelas
Fruta fresca de temporada

580,3Kcal - Prot:16,7g - Lip:15,3g - HC:86,7g AGS:2,5g - Azúcares:14,2g - Sal:1,1g

LUNES 4

1 2 3 4 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y york)
Sopa de pescado con arroz
Fruta fresca de temporada

481,2Kcal - Prot:22,5g - Lip:16,6g - HC:56,9g AGS:3,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

MARTES 4

1 2 3 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y manzana)
Pasta con tomate, huevo y queso
Fruta fresca de temporada

712,6Kcal - Prot:24,4g - Lip:23,4g - HC:96,2g AGS:7,0g - Azúcares:25,0g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 4

1 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y cebolla)
Lentejas con verduras y magro
Fruta fresca de temporada

485,3Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,2g - HC:62,2g AGS:2,4g - Azúcares:15,3g - Sal:1,1g

JUEVES 4

4 14

Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha)
Guiso de pollo
Fruta fresca de temporada

425,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:19,6g - HC:39,7g AGS:3,8g - Azúcares:14,7g - Sal:1,1g

VIERNES 4

4

Ensalada (lechuga, tomate, atun y zanahoria)
Potaje de garbanzos
Fruta fresca de temporada

567,6Kcal - Prot:20,2g - Lip:15,6g - HC:77,8g AGS:2,1g - Azúcares:21,6g - Sal:1,2g

LUNES 5

14

Crema de calabaza
Chuleta asada con salsa
Fruta fresca de temporada

538,9Kcal - Prot:18,8g - Lip:25,4g - HC:54,4g AGS:6,9g - Azúcares:20,5g - Sal:1,1g

MARTES 5

1 2 3 4 5 14

Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso)
Fideua de potón
Fruta fresca de temporada

487,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:13,1g - HC:67,9g AGS:3,4g - Azúcares:14,4g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES 5

1 2 3 4 5 6 9 14

Ensalada (lechuga, tomate, maíz y caballa)
Potaje con albondigas de bacalao
Fruta fresca de temporada

609,4Kcal - Prot:27,9g - Lip:17,7g - HC:81,3g AGS:2,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,2g

JUEVES 5

1 2 3 4 9 14

Rollitos de york con verduras
Guiso de rape y con patatas
Fruta fresca de temporada

416,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:14,2g - HC:40,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,8g - Sal:2,2g

VIERNES 5

3

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

604,2Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,7g - HC:84,5g AGS:3,0g - Azúcares:22,8g - Sal:1,1g

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

LUNES 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

MARTES 6

1 2 3 4 14

Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y queso)
Pasta con caballa
Fruta fresca de temporada

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

MIÉRCOLES 6

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

JUEVES 6

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

VIERNES 6

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 CARTAGENA 2024-2025



Octubre 2024								Noviembre 2024								Diciembre 2024							
L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	3ª					1	2	3	1ª	2	3	4	5	6	7	8	6ª
7	8	9	10	11	12	13	4ª	4	5	6	7	8	9	10	2ª	9	10	11	12	13	14	15	1ª
14	15	16	17	18	19	20	5ª	11	12	13	14	15	16	17	3ª	16	17	18	19	20	21	22	2ª
21	22	23	24	25	26	27	6ª	18	19	20	21	22	23	24	4ª	23	24	25	26	27	28	29	3ª
28	29	30	31				1ª	25	26	27	28	29	30		5ª	30	31						4ª
Enero 2025								Febrero 2025								Marzo 2025							
L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	4ª						1	2	2ª						1	2	6ª
6	7	8	9	10	11	12	5ª	3	4	5	6	7	8	9	3ª	3	4	5	6	7	8	9	1ª
13	14	15	16	17	18	19	6ª	10	11	12	13	14	15	16	4ª	10	11	12	13	14	15	16	2ª
20	21	22	23	24	25	26	1ª	17	18	19	20	21	22	23	5ª	17	18	19	20	21	22	23	3ª
27	28	29	30	31			2ª	24	25	26	27	28			6ª	24	25	26	27	28	29	30	4ª
Abril 2025								Mayo 2025								Junio 2025							
L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana	L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	5ª				1	2	3	4	3ª						1		
7	8	9	10	11	12	13	6ª	5	6	7	8	9	10	11	4ª	2	3	4	5	6	7	8	2ª
14	15	16	17	18	19	20	1ª	12	13	14	15	16	17	18	5ª	9	10	11	12	13	14	15	3ª
21	22	23	24	25	26	27	2ª	19	20	21	22	23	24	25	6ª	16	17	18	19	20	21	22	4ª
28	29	30					3ª	26	27	28	29	30	31		1ª	23	24	25	26	27	28	29	5ª



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

Cristina Barqueros

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