MENÚ de MAYO
CURSO 2022/2023

Inmaculada Llopis
Dietista Nutricionista

Menús elaborados y diseñados por **Inmaculada Llopis**
Dietista-Nutricionista. Nº.Col.: MU00106

CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ

Este menú se ha elaborado conforme a las recomendaciones aportadas en el **"PLAN DE CALIDAD DE COMEDORES ESCOLARES"** elaborado por la Consejería de Educación, Cultura y Universidades de la Región de Murcia.

- Este menú cubre el 30-35% de las necesidades diarias de energía, macronutrientes y micronutrientes necesarios correspondientes a la edad de los niños/as a los que va dirigido.
- Entre el 50-55% de las kcal proceden de los hidratos de carbono, entre el 15-20% proceden de las proteínas y menos del 35% de las kcal proceden de las grasas.
- Las verduras y hortalizas se encuentran presentes a diario, tanto en crudo (ensaladas) como cocinadas (purés y hervidos).
- Se elige cada día fruta variada y de temporada, excepto un día a la semana que se sustituye por un lácteo.
- Se emplean elaboraciones culinarias poco grasas (hervidos, horno, plancha…).
- Se tiene en cuenta la zona geográfica del centro al que va destinado, para la inclusión de platos típicos de la zona.
- Este menú va acompañado de un dossier de fichas técnicas donde se detallan todos los ingredientes y las cantidades de cada plato que compone el menú, además de la presencia de alérgenos.

Inmaculada Llopis
Dietista Nutricionista

MENÚ COLEGIO:	C.C. LA FLOTA
CURSO:	MAYO 2023

		Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
SEMANA 1		→ Ensalada de atún → Guiso de quinoa con pollo → Pan blanco → Fruta de temporada	→ Ensalada de pasta → Merluza rebozada con pisto de tomate → Pan blanco → Fruta de temporada	→ Ensalada campera → Olla gitana → Pan integral → Fruta de temporada	→ Ensalada con tortilla francesa → Arroz 3 delicias → Pan blanco → Fruta de temporada
		Kcal: 637 (31%); **HC:** 79 g (50%); **Prot:** 27 g (17%); **Grasa:** 23 g (33%); **Fibra:** 15 g	**Kcal:** 662 (33%); **HC:** 82 g(52%); **Prot:** 26 g (16%); **Grasa:** 23 g (32%); **Fibra:** 11 g	**Kcal:** 673 (33%); **HC:** 87g (52%); **Prot:** 27 g (16%); **Grasa:** 24g (32%); **Fibra:** 16 g	**Kcal:** 651 (32%); **HC:** 84 g (52%); **Prot:** 28 g (17%); **Grasa:** 22 g (31%); **Fibra:** 8 g

	Lunes 8	Martes *9*	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
SEMANA 2	→ Ensalada mediterránea → Lentejas con magra → Pan blanco → Fruta de temporada	→ Ensalada aventurera → Jurel al horno con patatas → Pan blanco → Fruta de temporada	→ Ensalada de pasta → Hamburguesa a la plancha con queso edam → Pan blanco → Fruta de temporada	→ Ensalada fresca → Arroz a la cubana con salchicha fresca y tortilla francesa → Pan integral → Fruta de temporada	→ Ensalada campesina → Sopa con garbanzos, pollo y albóndigas → Pan blanco → Yogur natural
	Kcal: 680 (34%); **HC:** 90 g(53%); **Prot:** 27 g (16%); **Grasa:** 24 g (32%); **Fibra:** 18 g	**Kcal:** 681 (34%); **HC:** 89 g(49%); **Prot:** 32 g (19%); **Grasa:** 24 g (32%); **Fibra:** 11 g	**Kcal:** 632 (31%); **HC:** 79 g (50%); **Prot:** 25 g (16%); **Grasa:** 24 g (34%); **Fibra:** 10 g	**Kcal:** 651 (32%); **HC:** 84 g (52%); **Prot:** 28 g (17%); **Grasa:** 22 g (31%); **Fibra:** 9 g	**Kcal:** 700 (35%); **HC:** 89 g (51%); **Prot:** 26 g (15%); **Grasa:** 26 g (34%); **Fibra:** 15 g

	Lunes 15	Martes *16*	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
SEMANA 3	→ Ensalada serrana → Ternera a la jardinera con patatas → Pan blanco → Yogur natural	→ Ensalada de pepino → Lasaña de atún → Pan blanco → Fruta de temporada	→ Ensalada de espirales de garbanzos → Tortilla de patatas → Pan blanco → Fruta de temporada	→ Ensalada mixta → Asado de pollo a la murciana con patatas → Pan integral → Fruta de temporada	→ Tomate partido con queso fresco → Lentejas con jamón → Pan blanco → Macedonia de frutas
	Kcal: 710 (35%); **HC:** 87 g (49%); **Prot:** 28 g (16%); **Grasa:** 27 g (35%); **Fibra:** 11 g	**Kcal:** 700 (35%); **HC:** 89 g (51%); **Prot:** 23 g (13%); **Grasa:** 28 g (36%); **Fibra:** 9 g	**Kcal:** 695 (35%); **HC:** 95 g (55%); **Prot:** 21 g (12%); **Grasa:** 26 g (33%); **Fibra:** 10 g	**Kcal:** 673 (34%); **HC:** 84 g(50%); **Prot:** 28 g (17%); **Grasa:** 25 g (33%); **Fibra:** 11 g	**Kcal:** 647 (32%); **HC:** 82 g (51%); **Prot:** 29 g (18%); **Grasa:** 22 g (31%); **Fibra:** 17 g

Inmaculada Llopis
Dietista Nutricionista

MENÚ COLEGIO:	C.C. LA FLOTA
CURSO:	MAYO 2023

	Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
SEMANA 4	→ Ensalada con maíz → Macarrones con tomate y atún → Pan blanco → Fruta de temporada	→ Ensalada colorida → Muslitos de pollo al horno con patatas → Pan blanco → Fruta de temporada	**¡DÍA MEXICANO!** Ensalada Nachos con salsa de queso o salsa guacamole Fajitas o burritos Fruta de temporada	→ Ensalada con huevo → Guiso de merluza con quinoa y patatas → Pan integral → Fruta de temporada	→ Ensalada césar → Lentejas con arroz → Pan blanco → Fruta de temporada
	Kcal: 769 (35%); **HC:** 93 g (53%); **Prot:** 26 g (15%); **Grasa:** 29 g (32%); **Fibra:** 10 g	**Kcal:** 681 (34%); **HC:** 95 g (51%); **Prot:** 34 g (19%); **Grasa:** 25 g (30%); **Fibra:** 12 g	**Kcal:** 657 (33%); **HC:** 85 g (52%); **Prot:** 25 g (15%); **Grasa:** 24 g (33%); **Fibra:** 17 g	**Kcal:** 668 (33%); **HC:** 95 g (51%); **Prot:** 34 g (19%); **Grasa:** 25 g (30%); **Fibra:** 12 g	**Kcal:** 687 (34%); **HC:** 95 g (51%); **Prot:** 34 g (19%); **Grasa:** 25 g (30%); **Fibra:** 16 g

	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31
SEMANA 5	→ Ensalada básica → Arroz a la cubana con salchicha fresca y tortilla francesa → Pan blanco → Fruta de temporada	→ Ensalada Mixta → Lentejas con jamón → Pan blanco → Fruta de temporada	→ Ensalada campera → Tallarines con atún y nata → Pan blanco → Fruta de temporada
	Kcal: 670 (33%); **HC:** 87 g (52%); **Prot:** 25 g (15%); **Grasa:** 24 g (33%); **Fibra:** 8 g	**Kcal:** 654 (33%); **HC:** 87 g (53%); **Prot:** 26 g (16%); **Grasa:** 22 g (31%); **Fibra:** 19 g	**Kcal:** 689 (34%); **HC:** 86 g(50%); **Prot:** 28 g (16%); **Grasa:** 26 g (34%); **Fibra:** 10 g

LEYENDA DE ALÉRGENOS

Inmaculada Llopis
Dietista Nutricionista

MENÚ COLEGIO:	C.C. LA FLOTA
CURSO:	MAYO 2023

PROPUESTAS DE CENAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Puré de calabacín Tortilla de patata	Lomos de cerdo a la plancha	Hamburguesa de pollo a la plancha con guisantes	Coliflor gratinada Boquerones al horno	Pizza casera en familia
2	Morcilla de verano Pechuga a la plancha con queso	Huevos revueltos con champiñones, ajetes y gambas	Ensalada murciana Lubina a la plancha	Boniato estilo sweet potato Lenguado a la plancha	Fajitas de pollo caseras en familia
3	Sopa de letras Tortilla francesa con guisantes	Ensalada de tomate Merluza con panko al horno	Puré de verduras Hamburguesa de pollo a la plancha	Calabacín gratinado Salmonete a la plancha	Ratatouille con huevos en familia
4	Menestra de verduras Pechuga de pavo a la plancha	Ensalada de pepino Tortilla de espinacas	Brócoli gratinado Lenguado a la plancha	Ensalada escalivada Lomos de cerdo al a plancha	Berenjena rellena con atún en familia
5	Puré de calabacín con quesito Rape rebozado	Boniato estilo sweet potato Hamburguesa de ternera	Guisantes salteados con jamón, cebolla y huevo	Mini pizzas con base de berenjena Muslo y contramuslo deshuesado a la plancha	Super sandwiches en familia
6	Wrap con pollo, lechuga, tomate, maíz y queso	Puré de calabacín Salmón con salsa de leche de coco	Ensalada de tomate Zarangollo	Lenguado a plancha con guisantes	Empanada de pisto casera en familia
7	Sopa de verduras con fideos Dorada a la plancha	Patata estilo fritas al horno Tortilla de coliflor	Ensalada de pepino Merluza con panko al horno	Habitas salteadas con cebolla Solomillo de cerdo a la plancha	Hamburguesas caseras en familia
8	Puré de verduras con quesito Pechuga de pavo a la plancha	Ensalada con tomate y aguacate Rape rebozado	Tortilla de patata y calabacín	Ensalada de col y zanahoria con salsa de yogur Salmonete a la plancha	Quesadillas variadas en familia