





























MENÚ ESCUELAS INFANTILES MUNICIPALES DE MURCIA 1-3 años INVIERNO

Valoración nutricional: Ayuntamiento de Murcia. Software: Alimentación y Salud v: 2.0

Valor medio de 5 semanas: Energía: 434 Kcal; Macronutrientes (34,7% VCT): Proteínas: 17,9%; Lípidos: 28,9%; Hidratos de Carbono: 53,2%

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª Semana 1-5 Energía: 436 kcal HC: 62,4g Proteínas: 19,8g Lípidos: 13,2g	Alubias estofadas con verduras de temporada Ensalada con merluza plancha Pera Pan 	Pasta de colores con pollo y salsa de tomate Ensalada con zanahoria Plátano Pan integral 	Ternera a la jardinera con verduras y patata Ensalada con pepino Manzana Pan	Arroz caldoso con pescado (rape, salmón, calamar, mejillones) y verduras Ensalada con maíz Mandarina Pan  	Potaje de garbanzos con bacalao Ensalada con aceitunas Naranja Pan 
	E: 433 kcal HC: 65g P: 19,4g L: 12,2 g	E: 435 kcal HC: 61,3g P: 21,7g L: 12,2g	E: 408 kcal HC: 51,8g P: 20,8g L: 14,3 g	E: 471 kcal HC: 74,8g P: 17,4g L: 13,3g	E: 432 kcal HC: 59,2g P: 19,6g L: 14,4 g
2ª Semana 6-10 Energía: 441 kcal HC: 60,5g Proteínas: 20,2g Lípidos: 14,5g	Lentejas estofadas con arroz y verduras Ensalada con brócoli, queso fresco y aceitunas Naranja Pan 	Fideos en cazuela marinera (merluza, gambas, almejas) Ensalada con zanahoria Plátano Pan    	Guiso de pollo con patatas y verduras Ensalada con pepino Manzana Pan integral	Puré de verduras de temporada. Pescado azul (boquerón enharinado, caballa al horno o salmón al horno) con tomate natural Pera Pan  	Cocido de garbanzos con pavo y ternera Ensalada con maíz Mandarina Pan 
	E: 494 kcal HC: 68,3g P: 19,6g L: 17,6g	E: 427 kcal HC: 64,9g P: 16,76g L: 12,1 g	E: 410 kcal HC: 53,3g P: 21,4g L: 13,5g	E: 420 kcal HC: 54,5g P: 20,2g L: 14,9 g	E: 453 kcal HC: 61,5g P: 22,9g L: 14,5g
3ª Semana 11-15 Energía: 444 kcal HC: 62,3g Proteínas: 19g Lípidos: 14,5g	Olla gitana Ensalada con brócoli y queso fresco Pera Pan 	Guiso de cordero con patatas y verduras Ensalada con zanahoria Plátano Pan	Macarrones con salsa de tomate y caballitas en conserva Ensalada con maíz Mandarina Pan  	Arroz con pollo y verduras Ensalada con pepino Naranja Pan integral	Potaje de garbanzos Ensalada con gallo/Limanda hervido Manzana Pan 
	E: 451 kcal HC: 63,3g P: 18,2g L: 15,4g	E: 449 kcal HC: 55,6g P: 18,6g L: 17,6g	E: 455 kcal HC: 63,6g P: 20g L: 14,2 g	E: 429kcal HC: 65,5g P: 19,2g L: 11,9 g	E: 442 kcal HC: 64,5g P: 19,2g L: 13,6 g
4ª Semana 16-20 Energía: 417 kcal HC: 56,5g Proteínas: 20,1g Lípidos: 13,6g	Guiso de bacalao con patatas y verduras (caldo empanado) Ensalada con maíz y aceitunas Mandarina Pan  	Arroz y habichuelas Ensalada con merluza plancha Naranja Pan 	Estofado de ternera con verduras de temporada Ensalada con pepino Plátano Pan	Puré de lentejas y verduras de temporada Salmón al horno con tomate natural Pera Pan 	Aletría con pollo y verduras Ensalada con zanahoria Manzana Pan integral 
	E: 402 kcal HC: 54,3g P: 19,8g L: 13g	E: 403 kcal HC: 59g P: 17,9g L: 12g	E: 424 kcal HC: 56 g P: 20,8g L: 14,3 g	E: 434 kcal HC: 55,2g P: 22,5g L: 15,3 g	E: 421 kcal HC: 57,8g P: 19,7g L: 13,1 g
5ª Semana 21-25 Energía: 433 kcal HC: 63,6 g Proteínas: 17,7g Lípidos: 13,5g	Lentejas estofadas con verduras de temporada Ensalada con caballitas Naranja Pan 	Arroz con pavo y verduras Ensalada con zanahoria Mandarina Pan integral	Fideuá de pescado (rape, gambas, calamar) Ensalada con pepino Pera Pan    	Empedrado con garbanzos, arroz y cerdo Ensalada con maíz Manzana Pan	Guiso de dorada y merluza con verduras y patatas Ensalada con zanahoria y aceitunas Plátano Pan 
	E: 441 kcal HC: 63g P: 20,5g L: 13,4 g	E: 446 kcal HC: 70,8g P: 18,6g L: 11,8 g	E: 454 kcal HC: 62,8g P: 18,5g L: 15,8 g	E: 415 kcal HC: 64,5g P: 13,9g L: 12,8 g	E: 410 kcal HC: 57,1g P: 17,4g L: 13,7 g

Ensalada básica: compuesta de lechuga, tomate, aceite de oliva virgen extra. Cada día de la semana se acompañará, al menos, con un ingrediente de acompañamiento diferente.
Verduras: de temporada y variadas, con un mínimo de 5 variedades diferentes a la semana. **Fruta:** de temporada y variada, con un mínimo de 4 variedades diferentes a la semana.
Pan: todas las comidas se acompañan de pan blanco y 1 día a la semana integral. **Bebida:** agua. De baja mineralización para menores de 12 meses y del grifo para mayores.

