



























# MENÚ ESCUELAS INFANTILES MUNICIPALES DE MURCIA 1-3 años temporada VERANO

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

Valor medio de 5 semanas: Energía: 440 Kcal; Macronutrientes (35,2% VCT): Proteínas: 17,6%; Lípidos: 29,1%; Hidratos de Carbono: 53,3%

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1ª Semana</b> 1-5 Energía: 433 kcal HC: 62,2g Proteínas: 19,6g Lípidos: 13,3g	Alubias estofadas con verduras de temporada Ensalada con merluza plancha Sandía Pan 	Empedrado con garbanzos, arroz y bacalao Ensalada con aceitunas Melón Pan 	Ternera a la jardinera con verduras y patata Gazpacho suave Nectarina Pan	Pasta de colores con pollo y salsa de tomate Ensalada con zanahoria y pepino Plátano Pan integral 	Arroz caldero suave con pescado (dorada, rape, salmón, gambas) Ensalada con maíz Ciruelas Pan  
	E: 403 kcal    HC: 57,4g P: 19,2g        L: 12,1 g	E: 405 kcal    HC: 57,1g P: 16,3g        L: 13,7 g	E: 464 kcal    HC: 63,3g P: 23,1g        L: 14,7 g	E: 436 kcal    HC: 61,5g P: 21,8g        L: 12,2g	E: 460 kcal    HC: 71,5g P: 17,4g        L: 13,6 g
<b>2ª Semana</b> 6-10 Energía: 439 kcal HC: 59,6g Proteínas: 20,2g Lípidos: 14,6	Lentejas estofadas con arroz y verduras Ensalada con flores de brócoli, queso fresco y aceitunas negras Ciruela Pan 	Espaguetis marinera (merluza, gambas, almejas) Ensalada con zanahoria Plátano Pan   	Pollo en salsa con verduras y patata Gazpacho suave Nectarina Pan integral	Cocido de verano con garbanzos, pavo y ternera Ensalada con maíz y pepino Melón Pan 	Menestra de verduras de temporada y patata Pescado azul (boquerón enharinado, caballa al horno o salmón al horno) con tomate natural Sandía Pan  
	E: 497 kcal    HC: 70g P: 19,2g        L: 17,4g	E: 411 kcal    HC: 61,5g P: 15,8g        L: 12,1 g	E: 422kcal    HC: 55,4g P: 21,7g        L: 13,8 g	E: 458,6 kcal    HC: 62,2g P: 23,3g        L: 14,7 g	E: 404 kcal    HC: 48,9g P: 20g            L: 14,9 g
<b>3ª Semana</b> 11-15 Energía: 442 kcal HC: 62,7g Proteínas: 19g Lípidos: 14,2g	Arroz y habichuelas Ensalada con merluza plancha Plátano Pan 	Estofado de cordero de primavera Ensalada con zanahoria y pepino Nectarina Pan	Macarrones con salsa de tomate y caballitas en conserva Ensalada con maíz Sandía Pan  	Arroz con pollo y verduras Gazpacho suave Ciruelas Pan integral	Potaje de garbanzos Ensalada con gallo/Limanda hervido Melón Pan 
	E: 442 kcal    HC: 69,2g P: 18,2g        L: 12 g	E: 456 kcal    HC: 58,5g P: 19,2g        L: 18g	E: 438 kcal    HC: 59g P: 19,7g        L: 14,3 g	E: 446 kcal    HC: 68,6g P: 18,2g        L: 12,8 g	E: 428 kcal    HC: 60g P: 19,6g        L: 13,7 g
<b>4ª Semana</b> 16-20 Energía: 446 kcal HC: 61,9g Proteínas: 20g Lípidos: 14,6g	Arroz con verduras y bacalao Ensalada con maíz y aceitunas Ciruelas Pan 	Olla gitana Ensalada con flores de brócoli, queso fresco Melón Pan 	Ternera en salsa con verduras de temporada y patatas Gazpacho suave Plátano Pan	Puré de lentejas y verduras de temporada Salmón al horno con tomate natural Sandía Pan 	Macarrones boloñesa con pollo, ternera y verduras Ensalada con zanahoria Nectarina Pan integral 
	E: 484kcal    HC: 77,3g P: 18,8g        L: 13 g	E: 423 kcal    HC: 47,5,6g P: 22,2g        L: 17,3 g	E: 439 kcal    HC: 59,1g P: 21,5g        L: 14,4 g	E: 443 kcal    HC: 60,8g P: 18,8g        L: 15,4g	E: 441 kcal    HC: 64,6g P: 18,6g        L: 12,9 g
<b>5ª Semana</b> 21-25 Energía: 440 kcal HC: 64,3g Proteínas: 17,7g Lípidos: 14g	Lentejas estofadas con verduras Ensalada murciana con caballitas, (sin huevo) Sandía Pan 	Arroz con pavo y verduras Ensalada con zanahoria Nectarina Pan integral	Fideuá de pescado (rape, gambas, calamar) Gazpacho suave Melón Pan    	Empedrado con garbanzos, arroz y cerdo Ensalada con maíz Ciruelas Pan	Guiso de dorada y merluza con verduras y patatas Ensalada con zanahoria y aceitunas Plátano Pan 
	E: 453 kcal    HC: 60,8g P: 19,5g        L: 16 g	E: 478 kcal    HC: 78,9g P: 18,4g        L: 12,1 g	E: 449 kcal    HC: 60,8g P: 19,2g        L: 15,8 g	E: 414 kcal    HC: 63,8g P: 14,2g        L: 12,9 g	E: 410 kcal    HC: 57,2,6g P: 18g            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. Un día a la semana se presenta como un gazpacho suave elaborado con tomate, pepino, cebolla, ajo y pimiento.

**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

**Declaración obligatoria de alérgenos**  
Reglamento (UE) nº 1169/2011

