

Recomendaciones Saludables



CAMINA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SI NO DUERMES LO SUFICIENTE, TU RENDIMIENTO EN CLASE NO SERÁ EL ADECUADO.



CUIDA TU ALIMENTACIÓN Y RECUERDA LA HIDRATACIÓN ES MUY IMPORTANTE.



CONSUME ALIMENTOS DE NUESTRA HUERTA MURCIANA Y CUIDA EL MEDIOAMBIENTE

Septiembre 2023

SEM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB	DOM
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
1.º	11	12	13	14	15	16	17
2.º	18	19	20	21	22	23	24
3.º	25	26	27	28	29	30	

Noviembre 2023

SEM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB	DOM
2.º			1	2	3	4	5
3.º	6	7	8	9	10	11	12
4.º	13	14	15	16	17	18	19
5.º	20	21	22	23	24	25	26
6.º	27	28	29	30			

Enero 2024

SEM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB	DOM
5.º	1	2	3	4	5	6	7
6.º	8	9	10	11	12	13	14
1.º	15	16	17	18	19	20	21
2.º	22	23	24	25	26	27	28
3.º	29	30	31				

Marzo 2024

SEM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB	DOM
1.º					1	2	3
2.º	4	5	6	7	8	9	10
3.º	11	12	13	14	15	16	17
4.º	18	19	20	21	22	23	24
5.º	25	26	27	28	29	30	31

Mayo 2024

SEM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB	DOM
4.º			1	2	3	4	5
5.º	6	7	8	9	10	11	12
6.º	13	14	15	16	17	18	19
1.º	20	21	22	23	24	25	26
2.º	27	28	29	30	31		

Octubre 2023

SEM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB	DOM
3.º							1
4.º	2	3	4	5	6	7	8
5.º	9	10	11	12	13	14	15
6.º	16	17	18	19	20	21	22
1.º	23	24	25	26	27	28	29

Diciembre 2023

SEM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB	DOM
6.º					1	2	3
1.º	4	5	6	7	8	9	10
2.º	11	12	13	14	15	16	17
3.º	18	19	20	21	22	23	24
4.º	25	26	27	28	29	30	31

Febrero 2024

SEM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB	DOM
3.º				1	2	3	4
4.º	5	6	7	8	9	10	11
5.º	12	13	14	15	16	17	18
6.º	19	20	21	22	23	24	25
1.º	26	27	28	29			

Abril 2024

SEM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB	DOM
6.º	1	2	3	4	5	6	7
1.º	8	9	10	11	12	13	14
2.º	15	16	17	18	19	20	21
3.º	22	23	24	25	26	27	28
4.º	29	30					

Junio 2024

SEM	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIE	SÁB	DOM
2.º						1	2
3.º	3	4	5	6	7	8	9
4.º	10	11	12	13	14	15	16
5.º	17	18	19	20	21	22	23
6.º	24	25	26	27	28	29	30

CEIP EL RECUERDO



PRIMERA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada César Lentejas con arroz Pan integral Fruta fresca de temporada Kcal 650 Prot 15% Gluc 65% Lip 20%	Ensalada de lechuga, tomate, york y queso Tallarines con salmón Pan integral Fruta fresca de temporada Kcal 629 Prot 16% Gluc 58% Lip 25%	Ensalada de lechuga, tomate, maiz y aceitunas Cocido completo Pan blanco Fruta fresca de temporada Kcal 647 Prot 13% Gluc 57% Lip 31%	Ensalada de lechuga, tomate, escarola y rúcula Estofado de ternera Pan blanco Fruta fresca de temporada Kcal 631 Prot 15% Gluc 51% Lip 34%	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria Guiso de alreña con bacalao Pan integral Fruta fresca de temporada Kcal 655 Prot 16% Gluc 56% Lip 28%

SEGUNDA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de lechuga, tomate, york y maiz Lentejas estofadas con jamón Pan integral Fruta fresca de temporada Kcal 644 Prot 16% Gluc 59% Lip 25%	Ensalada de tomate, queso fresco y orégano Pasta integral con york y verduras Pan integral Fruta fresca de temporada Kcal 617 Prot 15% Gluc 60% Lip 25%	Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Sopa con garbanzos y albóndigas Pan blanco Fruta fresca de temporada Kcal 624 Prot 17% Gluc 56% Lip 28%	Ensalada de pasta Asado de pollo Pan blanco Fruta fresca de temporada Kcal 605 Prot 20% Gluc 56% Lip 28%	Ensalada murciana Paella de pescado y mariscos Pan integral Macedonia de fruta fresca de temporada Kcal 684 Prot 16% Gluc 65% Lip 19%

TERCERA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada César Lentejas estofadas con verduras Pan integral Fruta fresca de temporada Kcal 622 Prot 17% Gluc 63% Lip 20%	Ensalada de tomate, cebolla y zanahoria Espaguetis boloñesa Pan integral Fruta fresca de temporada Kcal 740 Prot 17% Gluc 50% Lip 33%	Ensalada de lechuga, tomate, maiz y pepino Potaje con bacalao fresco Pan blanco Fruta fresca de temporada Kcal 623 Prot 18% Gluc 58% Lip 24%	Ensalada campesina con patata Hamburguesa completa Pan blanco Yogur natural con fruta fresca de temporada Kcal 723 Prot 20% Gluc 50% Lip 30%	Crema de verdura fresca Asado de merluza Pan integral Fruta fresca de temporada Kcal 649 Prot 20% Gluc 50% Lip 30%

CUARTA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y calabaza Macarrones con tomate, huevo y queso Pan integral Fruta fresca de temporada Kcal 706 Prot 16% Gluc 54% Lip 30%	Ensalada de lechuga, tomate, maiz y aceitunas Sopa de rape con arroz Pan integral Fruta fresca de temporada Kcal 620 Prot 13% Gluc 60% Lip 28%	Ensalada de lechuga, tomate, queso y remolacha Lentejas con magra y verduras frescas Pan blanco Fruta fresca de temporada Kcal 678 Prot 19% Gluc 52% Lip 29%	Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y maiz Guiso de pollo con champiñones Pan blanco Fruta fresca de temporada Kcal 622 Prot 18% Gluc 59% Lip 23%	Ensalada de escarola, rúcula, huevo, pavo y queso Potaje de garbanzos y acelgas Pan integral Macedonia de fruta fresca de temporada Kcal 686 Prot 14% Gluc 55% Lip 31%

QUINTA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo Lentejas con arroz Pan blanco Fruta fresca de temporada Kcal 702 Prot 14% Gluc 63% Lip 24%	Ensalada de lechuga, tomate, maiz y nueces Fideua de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca de temporada Kcal 744 Prot 19% Gluc 53% Lip 28%	Ensalada de lechuga, tomate, york y queso Arroz y habichuelas Pan integral Fruta fresca de temporada Kcal 742 Prot 13% Gluc 58% Lip 29%	Crema de calabaza fresca Asado de pollo Pan blanco Yogur natural con fruta fresca de temporada Kcal 644 Prot 18% Gluc 54% Lip 23%	Ensalada de tomate y queso fresco con orégano Guiso de fogonero Pan bancel Fruta fresca de temporada Kcal 644 Prot 19% Gluc 51% Lip 30%

SEXTA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada toscana Pasta integral con calabaza y verduras Pan blanco Fruta fresca de temporada Kcal 651 Prot 12% Gluc 66% Lip 21%	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria Arroz con pavo Pan integral Fruta fresca de temporada Kcal 733 Prot 16% Gluc 54% Lip 30%	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y calabaza Habichuelas estofadas con chorizo Pan blanco Fruta fresca de temporada Kcal 669 Prot 15% Gluc 61% Lip 24%	Ensalada campesina de patata Merluza a la vasca Pan blanco Fruta fresca de temporada Kcal 682 Prot 18% Gluc 55% Lip 27%	Ensalada con tortilla Olla gitana Pan integral Macedonia de fruta fresca de temporada Kcal 687 Prot 15% Gluc 60% Lip 25%

Recomendaciones para Casa

PRIMERA SEMANA

LUNES

Desayuno: Actimel, tostada integral de aguacate con tomate y fruta
Almuerzo: Sándwich integral de tomate, york y queso tierno
Merienda: Yogurt con cereales integrales.
Cena: Puré de verduras, lubina a la espalda, pan integral y fruta

MARTES

Desayuno: Leche con cacao puro tostada integral con aceite y fruta.
Almuerzo: Sándwich integral de atún.
Merienda: Leche con copos de avena.
Cena: Brócoli gratinado, sepia a la plancha, pan integral y fruta.

MIÉRCOLES

Desayuno: Bowl de yogurt natural con fruta y frutos secos
Almuerzo: Bocadillo integral de lomo embuchado
Merienda: Vaso de leche y fruta.
Cena: Ensalada variada, patata asada, tortilla de york, pan integral, fruta o yogurt

JUEVES

Desayuno: Bowl de yogurt con copos de avena, chocolate negro, fruta.
Almuerzo: Bocadillo integral con jamón serrano.
Merienda: Vaso de leche y fruta.
Cena: Calabacines rellenos, merluza a la plancha, pan integral y fruta.

VIERNES

Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta
Almuerzo: Sándwich integral de pavo y queso tierno
Merienda: Yogurt natural y bizcocho casero.
Cena: Crema de zanahoria, lomo de cerdo a la plancha, pan integral y fruta.

SEGUNDA SEMANA

LUNES

Desayuno: Leche y tostada integral con mantequilla y fruta.
Almuerzo: Sándwich integral de paté.
Merienda: Yogurt natural, fruta y frutos secos.
Cena: Ensalada de escarola, tortilla de york y queso, pan integral y fruta.

MARTES

Desayuno: Leche con galletas integrales y fruta.
Almuerzo: Bocadillo integral de atún.
Merienda: Yogurt natural y bizcocho casero.
Cena: Coliflor gratinada, hamburguesa casera de ternera, pan integral y fruta.

MIÉRCOLES

Desayuno: Leche y tostada integral con mantequilla y fruta.
Almuerzo: Sándwich integral de lomo embuchado.
Merienda: Vaso de leche y fruta.
Cena: Hervido de verduras, pescadilla rebozada, pan integral y fruta.

JUEVES

Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta.
Almuerzo: Sándwich integral de queso tierno, york y tomate.
Merienda: Leche con copos de avena.
Cena: Sopa de fideos con verduras, mero a la plancha, pan integral y fruta.

VIERNES

Desayuno: Bowl de yogurt natural con fruta y frutos secos.
Almuerzo: Bocadillo integral de mortadela y tomate.
Merienda: Vaso de leche y fruta.
Cena: Zarangollo murciano, pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas y fruta.

TERCERA SEMANA

LUNES

Desayuno: Leche con cacao puro, tostada integral con aceite y fruta.
Almuerzo: Sándwich integral de pavo y queso tierno.
Merienda: Yogurt con cereales integrales.
Cena: Crema de calabaza, filete de lomo con patata cocida, pan integral y fruta.

MARTES

Desayuno: Bowl de yogurt con copos de avena, chocolate negro, fruta.
Almuerzo: Bocadillo integral de lomo embuchado.
Merienda: Yogurt natural con fruta y frutos secos.
Cena: Pasta con verduras y york, salmón a la plancha, pan integral y fruta.

MIÉRCOLES

Desayuno: Actimel, tostada integral de aguacate con tomate y fruta.
Almuerzo: Plátano y yogurt líquido.
Merienda: Pan integral con quesitos.
Cena: Tomate partido con caballa, tortilla española con tomate natural y fruta.

JUEVES

Desayuno: Leche y tostada integral con mantequilla y fruta.
Almuerzo: Sándwich de atún.
Merienda: Vaso de leche y fruta.
Cena: Pastel de pescado con puré de patatas, ensalada, pan integral y fruta.

VIERNES

Desayuno: Leche con galletas integrales y fruta.
Almuerzo: Sándwich de jamón york y queso.
Merienda: Leche con copos de avena.
Cena: Ensalada mixta, caldo de albóndigas y fruta.

CUARTA SEMANA

LUNES

Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta.
Almuerzo: Sándwich vegetal.
Merienda: Yogurt y bizcocho casero.
Cena: Sopa de estrellitas, hamburguesa casera de pescado y fruta.

MARTES

Desayuno: Leche y tostada integral con mantequilla y fruta.
Almuerzo: Bocadillo de jamón york.
Merienda: Vaso de leche con galletas integrales y fruta.
Cena: Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, ensalada, pan integral y fruta.

MIÉRCOLES

Desayuno: Bowl de yogurt natural con fruta y frutos secos.
Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado.
Merienda: Vaso de leche y fruta.
Cena: Crema de zanahoria, brandada de bacalao, pan integral y fruta.

JUEVES

Desayuno: Leche con cacao puro, tostada integral con aceite y fruta.
Almuerzo: Bocadillo de atún.
Merienda: Leche con copos de avena.
Cena: Ensalada de canónigos, huevos rotos con jamón, pan integral y fruta.

VIERNES

Desayuno: Bowl de yogurt con copos de avena, chocolate negro, fruta.
Almuerzo: Sándwich de paté.
Merienda: Yogurt natural, fruta y frutos secos.
Cena: Alcachofas hervidas con magra con tomate, pan integral, fruta y yogurt.

QUINTA SEMANA

LUNES

Desayuno: Leche y tostada integral con mantequilla y fruta.
Almuerzo: Sándwich de york y queso.
Merienda: Yogurt con cereales integrales.
Cena: Tortilla de patatas y pimientos con salchicha de pollo, ensalada, pan integral y fruta.

MARTES

Desayuno: Actimel, tostada integral de aguacate con tomate y fruta.
Almuerzo: Bocadillo de melva con tomate.
Merienda: Leche con galletas integrales.
Cena: Pastel de verduras, dorada a la plancha, pan integral y fruta.

MIÉRCOLES

Desayuno: Leche con galletas integrales y fruta.
Almuerzo: Bocadillo integral con jamón serrano.
Merienda: Leche con copos de avena.
Cena: Albóndigas de espinacas y merluza a la plancha, pan integral y fruta.

JUEVES

Desayuno: Bowl de yogurt con copos de avena, chocolate negro, fruta.
Almuerzo: Plátano y yogurt líquido.
Merienda: Vaso de leche y fruta.
Cena: Ensalada mixta, boquerones a la plancha con verduras, pan integral y fruta.

VIERNES

Desayuno: Actimel, tostada integral de aguacate con tomate y fruta.
Almuerzo: Sándwich integral de paté
Merienda: Yogurt con cereales integrales.
Cena: Sopa de estrellitas con pollo, pan integral y fruta.

SEXTA SEMANA

LUNES

Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta.
Almuerzo: Bocadillo de jamón york y queso.
Merienda: Yogurt natural y bizcocho casero.
Cena: Ensalada mixta, huevos con tomate y jamón, pan integral y fruta.

MARTES

Desayuno: Bowl de yogurt natural con fruta y frutos secos.
Almuerzo: Sándwich integral de pechuga de pavo.
Merienda: Vaso de leche y fruta.
Cena: Hervido con brócoli, ternera a la plancha, pan integral y fruta.

MIÉRCOLES

Desayuno: Leche y tostada integral con mantequilla y fruta.
Almuerzo: Sándwich integral de jamón serrano.
Merienda: Yogurt natural, fruta y frutos secos.
Cena: Ensalada mixta, sardinillas rebozadas con salsa de tomate, pan integral y fruta.

JUEVES

Desayuno: Leche con cacao puro, tostada integral con aceite y fruta.
Almuerzo: Sándwich integral de queso tierno, york y tomate.
Merienda: Pan con quesitos.
Cena: Crema de calabaza, lenguado a la menier, pan integral y fruta.

VIERNES

Desayuno: Bowl de yogurt con copos de avena, chocolate negro, fruta.
Almuerzo: Sándwich de atún.
Merienda: Yogurt con cereales integrales.
Cena: Sopa de verduras, pechuga empanada, pan integral y fruta.



CEIP EL RECUERDO

Menú curso 23/24



Tu alimentación, nuestro mayor compromiso

info@cateringdiloa.com
 nutricion@cateringdiloa.com
 www.cateringdiloa.com



968 486 067
 672 043 073