

Colegio El Taller



Menú curso 2018-2019

EL Colegio **TALLER**
Centro Concertado





Programa de Prevención de Obesidad Infantil
Molina de Segura

MENÚ SALUDABLE

Colegio El Taller



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª
Semana

Ensalada variada
Arroz
con pescado
Fruta Pan

Ensalada con crujinete de pollo
Olla
Gitana
Tarta de manzana
Pan integral

Ensalada de colores
Estofado
de ternera
Fruta Pan

Ensalada con pollo, piña y salsa rosa
Lentejas
con chorizo
Fruta Pan integral

Ensalada del tiempo
Tallarines
con salmón
Fruta Pan

2ª
Semana

Crema de alubias y calabaza
Pollo
asado con manzanas
Fruta Pan

Ensalada huertana
Arroz
a la cubana
Fruta Pan integral

Ensalada mediterránea
Pasta
integral boloñesa
Fruta Pan

Ensalada serrana
Guiso
de pescado con patatas
Fruta Pan integral

Ensalada de la huerta
Cocido
completo
Macedonia natural Pan

3ª
Semana

Ensalada marinera
Arroz
y habichuelas
Fruta Pan

Espirales Tricolor
Merluza
a la bilbaina
Fruta Pan integral

Ensalada con york y queso
Lentejas
con pollo
Fruta Pan

Crema de Calabacín
Steak
con ensalada
Fruta Pan integral

Ensalada primavera
Macarrones
integrales
con atún y verduras
Fruta Pan

4ª
Semana

Ensalada toscana
Asado
de pollo
Fruta Pan

Ensalada campesina
Guiso
de garbanzos con arroz
Bizcocho de manzana
Pan integral

Sopa de verduras
Merluza
rebozada con ensalada
Fruta Pan

Ensalada completa
Lentejas
con costillejas
Fruta Pan integral

Ensalada caprichosa
Albóndigas
en salsa con patatas
Fruta Pan

5ª
Semana

Crema de verduras con crujiente de calabacín
Tortilla/Coca
de verduras con york
Fruta Pan

Ensalada fresca
Cocido
con albóndigas
Fruta Pan integral

Ensalada de temporada
Arroz
y magra
Fruta Pan

Ensalada de pasta
Salmón
al horno con judías salteadas
Fruta Pan integral

Ensalada mixta
Alubias
estofadas
Fruta Pan

6ª
Semana

Tomate con caballitas
Lentejas
con verduras
Fruta Pan

Sopa de pescado con arroz
Tortilla
de patatas con ensalada
Fruta Pan integral

Ensalada de verano
Olla
de cerdo y alubias
Fruta Pan

Ensalada de cogollos con atún y cherry
Arroz
y pollo
Fruta Pan integral

Ensalada gourmet
Pasta/Lasaña
con carne y verduras
Fruta Pan

Calendario escolar 2018-2019

SEPTIEMBRE

SEMANA	L	M	X	J	V	S	D
						1	2
	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

OCTUBRE

SEMANA	L	M	X	J	V	S	D
4ª	1	2	3	4	5	6	7
5ª	8	9	10	11	12	13	14
6ª	15	16	17	18	19	20	21
1ª	22	23	24	25	26	27	28
2ª	29	30	31				

NOVIEMBRE

SEMANA	L	M	X	J	V	S	D
						1	2
	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	29	30

DICIEMBRE

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

ENERO

SEMANA	L	M	X	J	V	S	D
						31	1
4ª	7	8	9	10	11	12	13
5ª	14	15	16	17	18	19	20
6ª	21	22	23	24	25	26	27
1ª	28	29	30	31			

FEBRERO

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

MARZO

SEMANA	L	M	X	J	V	S	D
5ª				1	2	3	
6ª	4	5	6	7	8	9	10
1ª	11	12	13	14	15	16	17
2ª	18	19	20	21	22	23	24
3ª	25	26	27	28	29	30	31

ABRIL

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

MAYO

SEMANA	L	M	X	J	V	S	D
6ª		1	2	3	4	5	
1ª	6	7	8	9	10	11	12
2ª	13	14	15	16	17	18	19
3ª	20	21	22	23	24	25	26
4ª	27	28	29	30	31		

JUNIO

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

Menú dieta blanda



Alimentos aconsejados para dietas suaves o astringentes

La dieta debe contener alimentos de fácil digestión como aquellos que contienen carbohidratos complejos (arroz, patata, zanahoria, plátano, manzana...)

Se deben evitar alimentos grasos o ricos en azúcares simples, así como frutas y verduras crudas (se recomienda cocidas o asadas)

Alimentos recomendados: arroz y zanahoria (cocido), patata (cocida o en puré), pescado blanco (cocido o asado), carne de pollo o pavo (cocida o asada), jamón york, pechuga de pavo, queso fresco, pan blanco (tostado), manzana asada o en compota, plátano maduro y yogur natural.

1º
Día

Arroz blanco
con pollo cocido y zanahoria
Manzana asada o en compota
Pan blanco tostado

2º
Día

Patata hervida
Pechuga a la pancha
Manzana asada o en compota
Pan blanco tostado

3º
Día

Sopa de arroz
Merluza al horno
con zanahoria
Yogur natural Pan blanco

4º
Día

Sopa de fideos
Tortilla francesa
Fruta madura Pan blanco

Jornadas gastronómicas



Abril 2019
Huertana



Junio 2019
Fin de curso



Recomendaciones para desayunos

Fruta



Lácteo



Cereal



Guía orientativa para cenas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Verdura Pescado Fruta Pan	Ensalada Huevo Fruta Pan	Verdura Pescado Fruta Pan	Ensalada Huevo Fruta Pan	Ensalada Carne Fruta Pan
2ª Semana	Verdura Pescado Fruta Pan	Ensalada Verdura plato único Fruta Pan	Verdura Pescado Fruta Pan	Ensalada Huevo Fruta Pan	Ensalada Verdura plato único Fruta Pan
3ª Semana	Verdura Pescado Fruta Pan	Ensalada Huevo Fruta Pan	Verdura Pescado Fruta Pan	Ensalada Huevo Fruta Pan	Ensalada Carne Fruta Pan
4ª Semana	Verdura Pescado Fruta Pan	Ensalada Huevo Fruta Pan	Verdura Pescado Fruta Pan	Ensalada Huevo Fruta Pan	Ensalada Verdura plato único Fruta Pan
5ª Semana	Verdura Pescado Fruta Pan	Ensalada Huevo Fruta Pan	Verdura Pescado Fruta Pan	Ensalada Huevo Fruta Pan	Ensalada Pasta Fruta Pan
6ª Semana	Verdura Pescado Fruta Pan	Ensalada Verdura plato único Fruta Pan	Verdura Pescado Fruta Pan	Ensalada Huevo Fruta Pan	Ensalada Verdura plato único Fruta Pan

El plato a elaborar de cada grupo de alimentos se puede elegir libremente.
Se facilitan a continuación sugerencias para cada grupo.
Puede consultar las recetas de estos platos en la web: www.molinadesegura.es

PESCADOS

- Bacalao gratinado con gambas
- Bolitas de pescado y calabacín
- Brandada de bacalao
- Caballitas con tomate
- Dorada o lubina a la espalda
- Hamburguesa casera de pescado
- Lenguado a la Menier
- Merluza al yogurt
- Pastel de pescado con puré de patata
- Pescado temporada plancha/horno
- Sopa de pescado

1º PLATO VERDURA

- Crema de calabacín
- Crema de calabaza
- Crema de verdura
- Crema de zanahoria
- Hervido
- Sopa de verduras

ARROCES

- Arroz con verduras
- Arroz tres Delicias
- Ensalada de arroz

GUARNICIONES

- Arroz blanco
- Arroz pilaf
- Morcilla de verano
- Patata cocida
- Patatas a lo pobre
- Pimientos asados
- Pisto
- Puré de patata
- Verduras a la plancha
- Verduras al horno con orégano



HUEVOS

- Ensalada de patata con caballa
- Huevos con tomate
- Huevos rotos
- Pisto con huevo y jamón
- Revuelto de champiñón con jamón
- Sopa de fideos con huevo duro
- Tortilla de berenjena
- Tortilla de coliflor
- Tortilla de espinacas
- Tortilla de patatas y pimientos
- Tortilla de patatas
- Zarangollo

VERDURAS - Plato único

- Albóndigas de espinacas
- Berenjenas rellenas
- Brócoli gratinado en salsa queso
- Calabacines rellenos
- Coliflor gratinada
- Gratinado de calabacín
- Michirones
- Pastel de berenjenas
- Pastel de verduras

PASTAS

- Calzone de espinacas, jamón y queso
- Coca casera de verduras y york
- Ensalada de pasta con atún
- Ensalada de pasta con jamón
- Ensalada de pasta con salsa pesto
- Pasta con brocoli y bacon
- Pasta con salmón
- Pasta con verduras y york
- Pizza casera de champiñón y bacon

CARNES

- Brochetas de pavo y verduras
- Caldo con albóndigas
- Carne a la plancha
- Chuletillas de cordero al horno
- Conejo al ajillo con patatas
- Crepes de jamón y champiñón
- Filetes de pavo rellenos de espinacas
- Hamburguesa casera de ternera
- Magra con tomate
- Pastel de carne y verduras
- Pavo a la miel
- Pollo rustido

Rangos de energía (calorías) recomendados por el Ministerio de Sanidad



Edad	Diarias	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
1-3 Años	1300	325	455	130	390
4-8 Años	1642	410	575	164	492
	1742	435	610	174	522
9-13 Años	2071	517	725	207	621
	2279	569	798	227	683
14-18 Años	2368	592	829	236	710
	3152	788	1103	315	945



Obesidad

Sobrepeso

Exceso de peso
obesidad + sobrepeso

2007

16,31%

10,62%

26,93%

2013

12,47%

8,89%

21,36%

Diferencia

-3,84%

-1,73%

-5,57%

Evolución de la obesidad en Molina de Segura

Menú saludable
739 calorías



Menú NO saludable
1.840 calorías



El Ministerio de Sanidad concedió a este Programa el PREMIO NAOS 2009 al Mejor Programa de Alimentación Saludable en el Ámbito Escolar de España

Este menú ha sido elaborado y supervisado por profesionales de las Concejalías de Sanidad y Educación del Ayuntamiento de Molina de Segura, los Centros de Salud del Municipio y las Consejerías de Sanidad y Educación de la Comunidad Autónoma de Murcia

Todas las recetas de este menú y más información en la Web del colegio y la Web del Ayuntamiento de Molina de Segura (Concejalías de Sanidad y Educación)
<http://www.colegioeltaller.com>
<http://www.molinadesegura.es>



Ayuntamiento de Molina de Segura



CONCEJALÍA SALUD PÚBLICA
AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA



Consejo Escolar Municipal
Consejería de Educación
Ayuntamiento de Molina de Segura



CENTRO DE SALUD Jesús Marín
MOLINA DE SEGURA



Centro de Salud ANTONIO GARCÍA
Molina de Segura



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública



Región de Murcia
Dirección General de Centros