

# Colegio El Taller



**Menú curso 2017-2018**





Programa de Prevención de Obesidad Infantil  
Moñina 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

Fruta 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

Ensalada mediterránea

**Pasta**  
boloñesa

Fruta Pan

Ensalada huertana

**Arroz**  
a la cubana

Fruta Pan integral

Crema de alubias y calabaza

**Pollo**  
asado con manzanas

Fruta Pan

Ensalada serrana

**Albóndigas**  
de pescado con patatas

Fruta Pan integral

Ensalada de la huerta

**Cocido**  
con pavo completo

Macedonia natural Pan

3ª  
Semana

Ensalada de cogollos con atún y cherry

**Arroz**  
y pollo

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 marinera

**Arroz**  
y habichuelas

Fruta Pan

4ª  
Semana

Ensalada toscana

**Asado**  
de pollo

Fruta Pan

Ensalada campesina

**Guiso**  
de garbanzos con arroz  
Bizcocho de manzana

Fruta Pan integral

Sopa de verduras

**Merluza**  
rebozada con ensalada

Fruta Pan

Ensalada completa

**Lentejas**  
con costillejas

Fruta Pan integral

Ensalada primavera

**Macarrones**  
con atún y verduras

Fruta Pan

5ª  
Semana

Crema de verduras con crujiente de calabacín

\***Tortilla/Coca**  
de verduras con ensalada

Fruta Pan

Ensalada fresca

**Cocido**  
con albóndigas

Fruta Pan integral

Ensalada de temporada

**Arroz**  
y magra

Fruta Pan

Ensalada César

**Salmón**  
al horno con espirales de pasta

Fruta Pan integral

Ensalada mixta

**Alubias**  
estofadas

Tartaleta de frutas Pan

6ª  
Semana

Tomate con caballa

**Lentejas**  
con verduras

Fruta Pan

Sopa de pescado con arroz

**Tortilla**  
de patatas con ensalada

Fruta Pan integral

Ensalada gourmet

\***Pasta/Lasaña**  
con carne y verdura

Fruta Pan

Ensalada de verano

**Olla**  
de cerdo y alubias

Fruta Pan integral

Ensalada caprichosa

**Albóndigas**  
en salsa con patatas

Fruta Pan

\* Infantil/primaria

## Calendario escolar 2017-2018



# 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

Diciembre 2017  
Navidad



Abril 2018  
Huertana



Junio 2018  
Fin de curso



# Recomendaciones para desayunos

**Fruta**

+

**Lácteo**

+

**Cereal**



# Guía orientativa para cenas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>	Ensalada <b>Pasta</b> Fruta Pan	Ensalada <b>Huevo</b> Fruta Pan	Ensalada <b>1º Plato de verdura Pescado</b> Fruta Pan	Ensalada <b>Carne</b> con guarnición de arroz Fruta Pan	Ensalada <b>Huevo</b> Fruta Pan
<b>2ª Semana</b>	Ensalada <b>Verdura</b> plato único Fruta Pan	Ensalada <b>Pescado</b> Fruta Pan	Ensalada <b>Arroz</b> Fruta Pan	Ensalada <b>Huevo</b> Fruta Pan	Ensalada <b>Pescado</b> con guarnición de arroz Fruta Pan
<b>3ª Semana</b>	Ensalada <b>Huevo</b> Fruta Pan	Ensalada <b>Verdura</b> plato único Fruta Pan	Ensalada <b>Pasta</b> Fruta Pan	Ensalada <b>Pescado</b> con guarnición de patata Fruta Pan	Ensalada <b>Huevo</b> Fruta Pan
<b>4ª Semana</b>	Ensalada <b>Pescado</b> con guarnición de verdura Fruta Pan	Ensalada <b>Huevo</b> Fruta Pan	Ensalada <b>Carne</b> Fruta Pan	Ensalada <b>Pescado</b> Fruta Pan	Ensalada <b>Arroz</b> Fruta Pan
<b>5ª Semana</b>	Ensalada <b>Pasta</b> Fruta Pan	Ensalada <b>1º Plato verdura Pescado</b> Fruta Pan	Ensalada <b>Verdura</b> plato único Fruta Pan	Ensalada <b>Huevo</b> Fruta Pan	Ensalada <b>Pescado</b> con guarnición de arroz Fruta Pan
<b>6ª Semana</b>	Ensalada <b>1º Plato verdura Pescado</b> Fruta Pan	Ensalada <b>Verdura</b> plato único Fruta Pan	Ensalada <b>Pescado</b> Fruta Pan	Ensalada <b>Huevo</b> Fruta Pan	Ensalada <b>Pasta</b> 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](http://www.molinadesegura.es)

## PESCADOS

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

## 1º PLATO VERDURA

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

## ARROCES

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

## GUARNICIONES

- Arroz blanco
- Arroz pilaf
- Berenjenas a la miel
- Croquetas caseras de zanahoria
- Morcilla de verano
- Patata cocida
- Patatas a lo pobre
- Pimientos asados
- Pisto
- Puré de patata
- Verduras a la plancha
- Verduras al horno con orégano
- Verduras en tempura



## 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
- Croquetas de coliflor
- 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
- Chuletillos de cordero al horno
- Conejo al ajillo con patatas
- Crepes de jamón y champiñón
- Croquetas caseras de jamón
- Filetes de pavo rellenos de espinacas
- Hamburguesa casera de ternera
- Magra con tomate
- Pastel de carne y verduras
- Pavo a la miel
- Pechuga de pollo empanada
- Pollo rustido
- Sopa Shitake

# 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  
Concejalía de Educación  
Ayuntamiento de Molina de Segura



Región de Murcia  
Dirección General de Centros



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