

Colegio EL TALLER

MENÚ SALUDABLE



Menús Curso 2022-2023



Programa de Prevención
de Obesidad Infantil
Molina de Segura





Programa de Prevención
de Obesidad Infantil
Molina de Segura

Colegio EL TALLER



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª

Semana

Ensalada tropical
Espaguetis
integrales con
salsa boloñesa
Fruta Pan

Ensalada caprichosa
Guiso
de pescado
Fruta Pan integral

Ensalada de pollo veraniega
Arroz
con pollo y garroños
Fruta Pan integral

Ensalada de temporada
Pescado
en salsa con patatas al montón
Fruta Pan

Ensalada mixta
Lentejas
estofadas
Sorbete de Fruta Pan integral

2ª

Semana

Ensalada mixta
Pasta
con salsa boloñesa
Fruta Pan integral

Ensalada serrana
Paella
de pescado y mariscos
Fruta Pan

Ensalada de verano
Potaje
Fruta Pan integral

Ensalada toscana
Asado
de pollo
Fruta Pan

Ensalada de pasta con alubias
Merluza
al horno con ensalada
Macedonia de Fruta Pan integral

3ª

Semana

Ensalada de la huerta
Macarrones
integrales con caballa y verduras
Fruta Pan

Ensalada completa
Lentejas
con verduras
Fruta Pan integral

Ensalada mixta
Arroz
con magra y garbanzos
Fruta Pan integral

Ensalada mixta
Asado
de pescado
Fruta Pan

Sopa de pollo
Tortilla
con ensalada
Fruta Pan integral

4ª

Semana

Ensalada con crujiente de pollo
Lentejas
estofadas
Fruta Pan integral

Ensalada mixta
Arroz
a la cubana con salchicha
Fruta Pan integral

Ensalada mixta
Pasta
Integral con boloñesa
Fruta Pan

Ensalada de pollo veraniega
Salmón
al horno con verduras
Fruta Pan

Ensalada mixta
Alubias
con arroz
Fruta Pan integral

Calendario escolar 2022-2023

SEPTIEMBRE

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

JUNIO

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

Guía orientativa para cenas

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª

Semana

Verdura
Pescado
Fruta Pan integral

Ensalada
Huevo
Fruta Pan integral

Verdura
Pescado
Fruta Pan integral

Ensalada
Huevo
Fruta Pan integral

Ensalada
Verdura
Fruta Pan integral

2ª

Semana

Verdura
Pescado
Fruta Pan integral

Ensalada
Huevo
Fruta Pan integral

Verdura
Pescado
Fruta Pan integral

Ensalada
Huevo
Fruta Pan integral

Ensalada
Carne
Fruta Pan integral

3ª

Semana

Verdura
Pescado
Fruta Pan integral

Ensalada
Huevo
Fruta Pan integral

Verdura
Pescado
Fruta Pan integral

Ensalada
Huevo
Fruta Pan integral

Ensalada
Arroz
Fruta Pan integral

4ª

Semana

Verdura
Pescado
Fruta Pan integral

Ensalada
Huevo
Fruta Pan integral

Verdura
Pescado
Fruta Pan integral

Ensalada
Huevo
Fruta Pan integral

Ensalada
Verdura
Fruta Pan integral



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 crujientes de pollo

Olla
gitana

bizcocho de manzana
Pan integral

Ensalada de colores

Estofado
de ternera

Fruta Pan

Ensalada con pollo

Lentejas
con chorizo

Fruta Pan integral

Ensalada del tiempo

Tallarines
con salmón

Fruta Pan

2ª

Semana

Ensalada huertana

Arroz
a la cubana

Fruta Pan

Crema de alubias y calabaza

Pollo
asado con manzana

Fruta Pan integral

Ensalada Mediterránea

Pasta
integral boloñesa

Fruta Pan

Ensalada serrana

Guiso
pescado con patatas

Fruta Pan integral

Ensalada de la huertana

Cocido
completo

Fruta Pan

3ª

Semana

Ensalada con York y queso

Lentejas
con pollo

Fruta Pan

Espiraes tricolor

Merluza
a la bilbaina

Fruta Pan integral

Ensalada marinera

Arroz
con habichuelas

Fruta Pan

Sopa de verdura

Steak
Con ensalada

Fruta Pan integral

Ensalada primavera

Macarrones
con atún y verduras

Fruta Pan

4ª

Semana

Ensalada completa

Lentejas
con costillejas

Fruta Pan

Ensalada toscana

Asado
de pollo

Fruta Pan integral

Puré de calabacín

Merluza
rebozada con ensalada

Fruta Pan

Ensalada campesina

Guiso
con arroz y garbanzos

Bizcocho de manzana
Pan integral

Ensalada caprichosa

Estofado
de ternera con patatas

Fruta Pan

5ª

Semana

Ensalada de temporada

Arroz
con costillejas

Fruta Pan

Ensalada fresca

Cocido
con albóndigas

Fruta Pan integral

Ensalada de pasta

Salmón
al horno con judías salteadas

Fruta Pan

Ensalada mixta

Alubias
estofadas

Fruta Pan integral

Crema de verduras

Tortilla/coca
de verduras con York

Fruta Pan

6ª

Semana

Tomate con caballitas

Lentejas
con verduras

Fruta Pan

Sopa de pescado

Tortilla
de patatas con ensalada

Fruta Pan integral

Ensalada de verano

Olla
de cerdo y alubias

Fruta Pan

Ensalada de congollos
con atún y cherry

Arroz
con pollo

Fruta Pan integral

Ensalada gourmet

Pasta/lasaña
con carne y verdura

Fruta Pan

Calendario escolar 2022-2023

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

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

DICIEMBRE

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

ENERO

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

FEBRERO

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

MARZO

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

ABRIL

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

MAYO

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				

Guía orientativa para cenas

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

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.molinedesegura.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

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

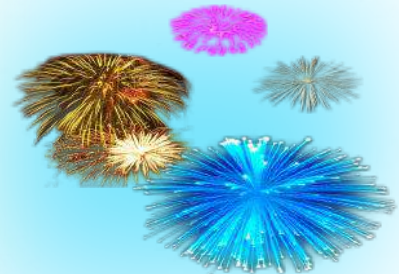
Jornadas gastronómicas



Abril 2023
Huertana



Junio 2023
Fin de curso



Recomendaciones para desayunos

Fruta

+

Lácteo

+

Cereal



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



1-3 Años	Diarias 1300	Desayuno 325	Comida 455	Merienda 130	Cena 390
4-8 Años	Diarias 1642	Desayuno 410	Comida 575	Merienda 164	Cena 492
9-13 Años	Diarias 2071	Desayuno 517	Comida 725	Merienda 207	Cena 621
14-18 Años	Diarias 2368	Desayuno 592	Comida 829	Merienda 236	Cena 710
	Diarias 1742	Desayuno 435	Comida 610	Merienda 174	Cena 522
	Diarias 2279	Desayuno 569	Comida 798	Merienda 227	Cena 683
	Diarias 3152	Desayuno 788	Comida 1103	Merienda 315	Cena 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 la Concejalía de Deporte y Salud del Ayuntamiento de Molina de Segura, los Centros de Salud del Municipio y la Consejería de Salud 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 Deporte y Salud y de Educación)

<http://www.colegioeltaller.com>

<http://www.molinadesegura.es>



Ayuntamiento de Molina de Segura



AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA
Deporte y Salud
Educación