

Escuela infantil EL TALLER

MENÚ SALUDABLE



Menús Curso 2023-2024



Programa de Prevención
de Obesidad Infantil
Molina de Segura





Programa de Prevención
de Obesidad Infantil
Molina de Segura

Escuela Infantil El Taller



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Ensalada mixta Espaguetis integrales con salsa boloñesa Fruta Pan	Ensalada mixta Lentejas estofadas Fruta Pan integral	Ensalada mixta Arroz con pollo y garrofonos Fruta Pan integral	Ensalada mixta Guiso de pescado Fruta Pan	Ensalada mixta Estofado de ternera Sorbete de Fruta Pan integral
2ª Semana	Ensalada mixta Pasta con salsa boloñesa Fruta Pan integral	Ensalada mixta Arroz con pescado Fruta Pan	Ensalada mixta Potaje de pollo Fruta Pan integral	Ensalada mixta Asado de pollo Fruta Pan	Ensalada de pasta con alubias Merluza al horno con ensalada Macedonia de Fruta Pan integral
3ª Semana	Ensalada mixta Macarrones integrales con caballa y verduras Fruta Pan	Ensalada mixta 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 mixta Lentejas estofadas Fruta Pan integral	Ensalada mixta Arroz a la cubana Fruta Pan integral	Ensalada mixta Pasta Integral con verduras Fruta Pan	Ensalada mixta Guiso de salmón con verdura Fruta Pan	Ensalada mixta Alubias con arroz Fruta Pan integral

Calendario escolar 2023-2024

SEPTIEMBRE

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

JUNIO

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
4ª	24	25	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



Mejor Programa de
Alimentación Saludable
en el Ámbito Escolar

Premio NAOS 2009

MINISTERIO DE SANIDAD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª
Semana

Ensalada mixta

Arroz
con pescado
Fruta Pan

Ensalada mixta

Olla
cerdo y alubias
bizcocho de manzana
Pan integral

Ensalada mixta

Guiso
de ternera
Fruta Pan

Ensalada mixta

Lentejas
con verdura
Fruta Pan integral

Ensalada mixta

Pasta
con salmón
Fruta Pan

2ª
Semana

Ensalada mixta

Arroz
a la cubana
Fruta Pan

Crema de alubias y calabaza

Pollo
asado con manzana
Fruta Pan integral

Ensalada mixta

Pasta
integral boloñesa
Fruta Pan

Ensalada mixta

Guiso
pescado con patatas
Fruta Pan integral

Ensalada mixta

Cocido
completo
Fruta Pan

3ª
Semana

Ensalada mixta

Lentejas
con pollo
Fruta Pan

Ensalada mixta

Guiso
de merluza
Fruta Pan integral

Ensalada mixta

Arroz
con habichuelas
Fruta Pan

Crema de verdura

Albóndigas
Con ensalada
Fruta Pan integral

Ensalada mixta

Pasta
con merluza
Fruta Pan

4ª
Semana

Ensalada mixta

Guiso
con arroz y garbanzos
Fruta Pan

Ensalada mixta

Asado
de pollo
Fruta Pan integral

Ensalada mixta

Aletría
de pescado
Fruta Pan

Ensalada mixta

Lentejas
con magra
bizcocho de manzana
Fruta Pan integral

Ensalada mixta

Estofado
de ternera con patatas
Fruta Pan

5ª
Semana

Ensalada mixta

Arroz
con magra y verduras
Fruta Pan

Ensalada mixta

Cocido
con albóndigas
Fruta Pan integral

Ensalada mixta

Pasta
con merluza
Fruta Pan

Ensalada mixta

Lentejas
estofadas
Fruta Pan integral

Crema de verduras

Tortilla
de verduras con York
Fruta Pan

6ª
Semana

Ensalada mixta

Lentejas
con verduras
Fruta Pan

Sopa de pescado

Tortilla
de patatas con ensalada
Fruta Pan integral

Ensalada mixta

Olla
de cerdo y alubias
Fruta Pan

Ensalada mixta

Arroz
con pollo
Fruta Pan integral

Ensalada mixta

Pasta
con carne y verdura
Fruta Pan

Calendario escolar 2023-2024

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

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			

DICIEMBRE

SEMANA	L	M	X	J	V	S	D
5ª					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
	25	26	27	28	29	30	31

ENERO

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

FEBRERO

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

MARZO

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

MAYO

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

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

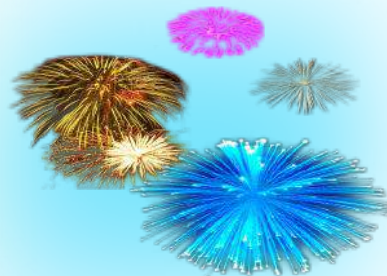
Jornadas gastronómicas



Abril 2024
Huertana



Junio 2024
Fin de curso



Recomendaciones para desayunos

Fruta

+

Lácteo

+

Cereal



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

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
	Diarias 1742	Desayuno 435	Comida 610	Merienda 174	Cena 522
9-13 Años	Diarias 2071	Desayuno 517	Comida 725	Merienda 207	Cena 621
	Diarias 2279	Desayuno 569	Comida 798	Merienda 227	Cena 683
14-18 Años	Diarias 2368	Desayuno 592	Comida 829	Merienda 236	Cena 710
	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

