

# 1ª Semana

Día	Almuerzo
<b>Lunes</b> Kcal: 620 P: 14% L: 26% HC: 60%	- Ensalada completa - Espaguetis con atún y tomate - Fruta - Pan
<b>Martes</b> Kcal: 650 P: 12% L: 34% HC: 51%	- Ensalada mixta - Pollo asado con patatas - Fruta - Pan
<b>Miércoles</b> Kcal: 607 P: 16% L: 33% HC: 51%	- Ensalada - Lentejas con chorizo - Fruta - Pan
<b>Jueves</b> Kcal: 605 P: 16% L: 31% HC: 53%	- Ensalada de pasta - Perca con patatas al horno - Fruta - Pan
<b>Viernes</b> Kcal: 652 P: 12% L: 36% HC: 52%	- Ensalada mixta - Arroz a la cubana (huevo, salchichas de pollo y tomate) - Fruta - Pan



Componentes	Valoración Semanal	
Proteínas	15%	Equilibrado
Lípidos	31%	Equilibrado
Carbohidratos	54%	Equilibrado
Energía (Kcal)	629	Equilibrado

# 2ª Semana

Día	Almuerzo
<b>Lunes</b> Kcal: 699 P: 17% L: 34% HC: 49%	- Ensalada completa - Lasaña de atún - Fruta - Pan
<b>Martes</b> Kcal: 710 P: 13% L: 24% HC: 63%	- Ensalada mixta - Arroz con conejo al tomillo - Fruta - Pan
<b>Miércoles</b> Kcal: 619 P: 17% L: 31% HC: 52%	- Ensalada murciana - Tortilla española con jamón york - Fruta - Pan
<b>Jueves</b> Kcal: 613 P: 11% L: 34% HC: 55%	- Habichuelas con chorizo - Lomo a la plancha - Fruta - Pan
<b>Viernes</b> Kcal: 635 P: 14% L: 34% HC: 52%	- Estofado de magra con patatas al romero - Ensalada mixta - Fruta - Pan



Componentes	Valoración Semanal	
Proteínas	15%	Equilibrado
Lípidos	31%	Equilibrado
Carbohidratos	54%	Equilibrado
Energía (Kcal)	654	Equilibrado

# 3ª Semana

Día	Almuerzo
<b>Lunes</b> Kcal: 658 P: 13% L: 30% HC: 57%	- Ensalada del tiempo - Espaguetis boloñesa - Fruta - Pan
<b>Martes</b> Kcal: 660 P: 12% L: 27% HC: 61%	- Lentejas estofadas - Tortilla de atún con ensalada - Fruta - Pan
<b>Miércoles</b> Kcal: 619 P: 17% L: 31% HC: 52%	- Puré de zanahoria - Pechugas de pollo al chilindrón con patatas asadas - Fruta - Pan
<b>Jueves</b> Kcal: 611 P: 24% L: 26% HC: 50%	- Ensalada campera - Merluza en salsa verde con guisantes y huevo cocido - Fruta - Pan
<b>Viernes</b> Kcal: 666 P: 13% L: 34% HC: 53%	- Ensalada con atún - Fideua de pescado - Fruta - Pan



Componentes	Valoración Semanal	
Proteínas	15%	Equilibrado
Lípidos	30%	Equilibrado
Carbohidratos	55%	Equilibrado
Energía (Kcal)	640	Equilibrado

# 4ª Semana

Día	Almuerzo
<b>Lunes</b> Kcal: 690 P: 12% L: 31% HC: 57%	- Ensalada de espirales - Jamón york a la plancha con tomate - Fruta - Pan
<b>Martes</b> Kcal: 660 P: 12% L: 27% HC: 61%	- Puré de verduras - Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas fritas - Fruta - Pan
<b>Miércoles</b> Kcal: 735 P: 12% L: 38% HC: 50%	- Ensalada con huevo cocido - Arroz con magra y costillejas - Fruta - Pan
<b>Jueves</b> Kcal: 696 P: 14% L: 37% HC: 49%	- Sopa de cocido - Cocido - Ensalada - Fruta - Pan
<b>Viernes</b> Kcal: 637 P: 18% L: 32% HC: 50%	- Ensalada campera - Perca al horno con tomate - Fruta - Pan

Componentes	Valoración Semanal	
Proteínas	15%	Equilibrado
Lípidos	35%	Equilibrado
Carbohidratos	50%	Equilibrado
Energía (Kcal)	686	Equilibrado



SEPTIEMBRE 2017						
LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

OCTUBRE 2017						
LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

NOVIEMBRE 2017						
LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

DICIEMBRE 2017						
LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ENERO 2018						
LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

## 5ª Semana

Día	Almuerzo
<b>Lunes</b> Kcal: 681 P: 13% L: 33% HC: 54%	- Ensalada de cruditex con tomate natural - Lasaña gratinada con carne picada - Fruta - Pan
<b>Martes</b> Kcal: 604 P: 11% L: 29% HC: 60%	- Ensalada con atún - Olla gitana - Fruta - Pan
<b>Miércoles</b> Kcal: 646 P: 15% L: 30% HC: 55%	- Ensalada con jamón york - Arroz a banda - Fruta - Pan
<b>Jueves</b> Kcal: 663 P: 11% L: 38% HC: 51%	- Ensalada de pasta - Asado de pollo con patatas fritas - Fruta - Pan
<b>Viernes</b> Kcal: 612 P: 16% L: 30% HC: 54%	- Ensalada con tomate - Lentejas estofadas - Fruta - Pan



Componentes	Valoración Semanal	
Proteínas	13%	Equilibrado
Lípidos	32%	Equilibrado
Carbohidratos	55%	Equilibrado
Energía (Kcal)	642	Equilibrado

## 6ª Semana

Día	Almuerzo
<b>Lunes</b> Kcal: 698 P: 14% L: 30% HC: 56%	- Ensalada con jamón york - Tallarines con verduras - Fruta - Pan
<b>Martes</b> Kcal: 686 P: 13% L: 30% HC: 57%	- Puré de zanahoria - Pechugas de pollo escabechado con patata cocida - Fruta - Pan
<b>Miércoles</b> Kcal: 632 P: 14% L: 34% HC: 52%	- Ensalada murciana - Habichuelas estofadas - Fruta - Pan
<b>Jueves</b> Kcal: 735 P: 15% L: 30% HC: 55%	- Ensalada de pasta - Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas fritas - Fruta - Pan
<b>Viernes</b> Kcal: 652 P: 13% L: 33% HC: 54%	- Ensalada completa - Arroz de pescado - Fruta - Pan

Componentes	Valoración Semanal	
Proteínas	13%	Equilibrado
Lípidos	31%	Equilibrado
Carbohidratos	56%	Equilibrado
Energía (Kcal)	689	Equilibrado



Gabriel  
**PérezCárcel**  
Centro de Formación Integral



Menú Curso  
2017 - 2018



Colectividades MET, S.L.

Certifica, que:  
Este menú ha sido elaborado y supervisado por dietistas cualificados, pertenecientes a un reconocido laboratorio, disponiendo en todo momento, de más información para los padres/madres interesados sobre el mismo.

C/ Isaac Albeniz, 10 - 30009 Murcia  
[colectividadesmet@gmail.com](mailto:colectividadesmet@gmail.com)

### FEBRERO 2018

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

### MARZO 2018

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

### ABRIL 2018

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

### MAYO 2018

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

### JUNIO 2018

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

### JULIO 2018

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