



CENTRO CONCERTADO REINA SOFÍA



(ESCUELA INFANTIL)



MENÚ CURSO 2025 – 2026

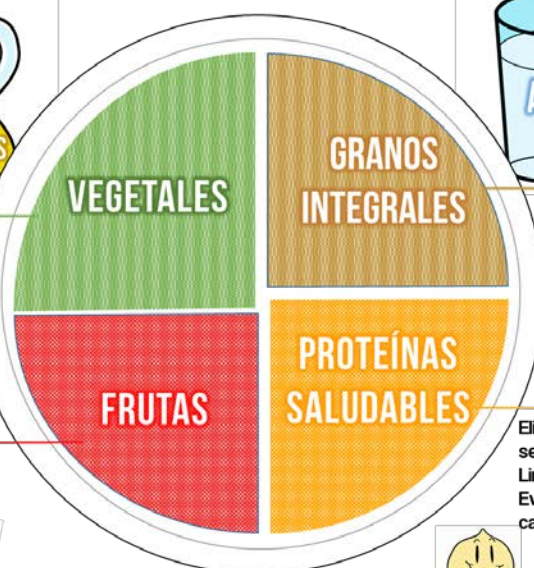
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



Cuanto más vegetales y de mayor variedad, mejor. Varía en la forma de prepararlos y disfruta de la temporalidad de las verduras.



Come mucha fruta, de todos los colores que puedas y procura que sea de temporada.



Bebe agua, té o café, evitando adicionarles azúcar. Limita la leche y los lácteos (1-2 al día) y huye de los zumos, especialmente si tienen azúcar añadido.

Utiliza gran variedad de granos (cereales) integrales. Por ejemplo: pasta, pan y arroz en su versión integral. Evita los cereales "industriales" y los granos refinados (arroz y pan blanco).



Elige legumbres, pescado, carne de ave y frutos secos como fuente proteica. Limita el consumo de carnes rojas y queso. Evita carnes procesadas como los embutidos y carnes grasas como la panceta.





MENÚ INFANTIL

1ª Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
	Ensalada con pollo Macarrones con atún y verduras Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada marinera Guiso de pollo con patatas Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada mixta Guiso de bacalao con patatas Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada primavera Lentejas estofadas Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada mediterránea Guiso de magra con patatas Pan blanco Fruta del tiempo
	Kcal 583 prot 15% gluc 57% lip 28%	Kcal 654 prot 17% gluc 52% lip 31%	Kcal 551 prot 19% gluc 58% lip 23%	Kcal 537 prot 17% gluc 51% lip 32%	Kcal 682 prot 18% gluc 48% lip 34%
2ª Semana	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
	Ensalada mixta Alubias estofadas Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada murciana Espirales con verduras y pollo Pan integral Fruta del tiempo	Cremas de verduras Filete de merluza Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada primavera Arroz tres delicias con tortilla Pan blanco Fruta del tiempo	Tomate partido Olla gitana Pan blanco Fruta del tiempo
	Kcal 572 prot 15% gluc 64% lip 21%	Kcal 575 prot 13% gluc 61% lip 26%	Kcal 737 prot 18% gluc 53% lip 29%	Kcal 680 prot 17% gluc 45% lip 38%	Kcal 690 prot 11% gluc 47% lip 42%
3ª Semana	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Ensalada tropical Espaguetis boloñesa Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada mixta Lentejas estofadas Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada mediterránea Arroz con pollo y verduras Pan integral Fruta del tiempo	Tomate partido Sopa de pescado y tortilla de patatas Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada de hortalizas Potaje de garbanzos con espinacas Pan integral Fruta del tiempo
	Kcal 692 prot 15% gluc 53% lip 31%	Kcal 596 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 696 prot 16% gluc 50% lip 35%	Kcal 581 prot 17% gluc 49% lip 34%	Kcal 590 prot 15% gluc 59% lip 26%
4ª Semana	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Ensalada campesina Guiso de pollo con patatas Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada murciana Guiso de pescado con aletría Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada mixta Alubias con magra Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada con york Arroz tres delicias con salchicha Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada primavera Sopa de fideos con garbanzos Pan integral Fruta del tiempo
	Kcal 573 prot 12% gluc 54% lip 34%	Kcal 588 prot 14% gluc 58% lip 28%	Kcal 692 prot 21% gluc 51% lip 29%	Kcal 542 prot 18% gluc 52% lip 30%	Kcal 651 prot 14% gluc 52% lip 34%
5ª Semana	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Ensalada tropical Lentejas con verduras Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada mixta Guiso de magra con patatas Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada murciana Arroz con pollo y verduras Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada primavera Potaje de garbanzos con bacalao Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada mediterránea Tallarines con carne Pan blanco Fruta del tiempo
	Kcal 679 prot 16% gluc 53% lip 31%	Kcal 687 prot 18% gluc 47% lip 35%	Kcal 663 prot 17% gluc 57% lip 26%	Kcal 491 prot 16% gluc 47% lip 38%	Kcal 663 prot 17% gluc 57% lip 26%
6ª Semana	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Ensalada toscana Cocido murciano con pelotas Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada mediterránea Macarrones con huevo y queso Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada panadera Paella mixta Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada de queso Alubias estofadas Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada de hortalizas Sopa de rape Pan integral Fruta del tiempo
	Kcal 653 prot 12% gluc 55% lip 34%	Kcal 526 prot 10% gluc 64% lip 26%	Kcal 586 prot 14% gluc 54% lip 32%	Kcal 606 prot 14% gluc 59% lip 28%	Kcal 447 prot 16% gluc 64% lip 21%

Menú calibrado por Rebeca Segura, Graduada en Nutrición Humana y Dietética, colegiado N.º MU00407.

septiembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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

enero

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	31	1
2	3	4	5	6	7	8

mayo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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

octubre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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

febrero

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	1
2	3	4	5	6	7	8

junio

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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

noviembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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

marzo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
23	24	25	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	2	3	4	5

diciembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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

abril

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	7	8	9	10



SUGERENCIAS PARA CASA

1ª semana	Desayuno: Leche con tostada de mermelada y fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Zumo con galletas y fruta. Cena: Ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada, tortilla de york pan, fruta o yogurt	Desayuno: Leche con tostada de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: pescado en papillote con verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Patata asada con pechuga de pollo a la plancha, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
2ª semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pechuga de pavo. Merienda: Zumo y galletas. Cena: ensalada mixta, merluza a la plancha, pan, fruta y yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada, Croquetas caseras, pan y yogurt	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Zumo con galletas y fruta. Cena: Tortilla de atún, tomate, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de salchichón. Merienda: Leche con galletas y fruta. Cena: Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con galletas y fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Sopa y ternera a la plancha, pan y yogurt.
3ª semana	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Vaso de leche con galletas y fruta. Cena: Ensalada, chuletas de lomo con verduras, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Hervido de judías verdes croquetas de pescado caseras, pan, fruta y yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pechuga de pavo. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Pizza casera con york, queso y champiñón, pan y fruta	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con galletas y fruta. Cena: Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con tostada de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Hervido de verduras lenguado a la plancha, pan y fruta.
4ª semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche con tostada de mermelada y fruta. Cena: Sopa de letras con pollo y verduras, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Zumo y fruta. Cena: Hervido de judías verdes croquetas de pescado caseras, pan, fruta y yogurt.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: pizza casera con york, queso y champiñón, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york. Merienda: Vaso de leche con galletas y fruta. Cena: Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, ensalada, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada tortilla de calabacín y berenjena, pan y yogurt
5ª semana	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Zumo con galletas y fruta. Cena: Ensalada tropical, hamburguesa caseras, pan y fruta o yogurt.	Desayuno: Leche con tostada de tomate, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york. Merienda: Leche y galletas. Cena: Ensalada merluza al horno con verduras, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Leche y fruta. Cena: huevos con tomate, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Leche y fruta. Cena: Patata cocida con atún y tomate partido, pan y fruta.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de york y queso. Merienda: Zumo y fruta. Cena: salteado de verduras con salchichas, pan, fruta y yogurt.
6ª semana	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pechuga de pavo. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Puré de verduras, ternera a la plancha, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Zumo y fruta. Cena: Ensalada mixta, alitas de pollo al horno, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales y zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york y queso. Merienda: Yogurt y fruta. Cena: Ensalada mixta, tortilla de verduras con jamón, pan y fruta	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Leche con galletas y fruta. Cena: Ensalada, pescadilla con champiñones, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: hervido de verduras y hamburguesa de pescado casera pan y yogurt

RANGOS DE ENERGIA RECOMENDADOS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD

EDADES	Kcal/día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
1-3 Años	1300	325	455	130	390
4-8 Años	1542 1742	430 435	573 610	144 174	492 522
9-13 Años	2073 2279	527 569	715 798	207 227	621 683
14-18 Años	2368 3152	593 788	839 1103	236 315	710 945

