



CURSO 2026 - 2027

COLEGIO REINA SOFÍA



MERIENDAS

LECHE O DERIVADO LÁCTEO
FRUTA FRESCA (ENTERA O TRITURADA)





MENÚ BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	ENSALADA DE HORTALIZAS LENTEJAS ESTOFADAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA SOPA DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO / YOGUR SIN AZÚCAR	ENSALADA MIXTA COCIDO COMPLETO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE PASTA INTEGRAL TORTILLA DE PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MURCIANA ARROZ CON MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 743, prot 28g, gluc 105g, lip 26g	Kcal 860, prot 47g, gluc 111g, lip 29g	Kcal 742, prot 27g, gluc 97g, lip 25g	Kcal 875, prot 32g, gluc 130g, lip 28g	Kcal 830, prot 28g, gluc 116g, lip 29g
2ª Semana	ENSALADA TOSCANA GUISO MARINERO DE LIMANDA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA GUISO DE ALUBIAS, PATATA Y VERDURA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA ARROZ TRES DELICIAS CASERO CON TORTILLA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO / YOGUR SIN AZÚCAR	ENSALADA CON MANZANA POTAJE DE GARBANZOS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA FRESCA PASTA INTEGRAL CON POLLO Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 877, prot 25g, gluc 112g, lip 39g	Kcal 832, prot 39g, gluc 108g, lip 20g	Kcal 851, prot 28g, gluc 127g, lip 26g	Kcal 812, prot 34g, gluc 113g, lip 27g	Kcal 864, prot 27g, gluc 131g, lip 26g
3ª Semana	ENSALADA VARIADA LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA GUISO CON SALMÓN, VERDURAS Y ALETRÍA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS OLLA GITANA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA GUISO DE PAVO CON PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO / YOGUR SIN AZÚCAR
	Kcal 749, prot 29g, gluc 107g, lip 25g	Kcal 799, prot 31g, gluc 116g, lip 25g	Kcal 741, prot 27g, gluc 97g, lip 28g	Kcal 875, prot 32g, gluc 130g, lip 28g	Kcal 743, prot 33g, gluc 124g, lip 21g
4ª Semana	ENSALADA MURCIANA ASADO DE MERLUZA CON GUARNICIÓN DE ARROZ BLANCO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON MANZANA ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE PATATA REVUELTO DE HUEVO CON CALABACÍN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA COCIDO COMPLETO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO / YOGUR SIN AZÚCAR	ENSALADA VARIADA ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 706, prot 47g, gluc 111g, lip 28g	Kcal 767, prot 39g, gluc 118g, lip 19g	Kcal 793, prot 29g, gluc 135g, lip 25g	Kcal 789, prot 31g, gluc 116g, lip 25g	Kcal 859, prot 27g, gluc 131g, lip 26g
5ª Semana	ENSALADA MIXTA LENTEJAS A LA JARDINERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO / YOGUR SIN AZÚCAR	ENSALADA DE PASTA INTEGRAL TILAPIA EN SALSA DE VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA GUISO DE GARBANZOS CON VERDURA Y ARROZ PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA COMPLETA TORTILLA DE PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALADA MEDITERRÁNEA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 878, prot 28g, gluc 137g, lip 26g	Kcal 877, prot 25g, gluc 112g, lip 39g	Kcal 874, prot 43g, gluc 106g, lip 34g	Kcal 691, prot 38g, gluc 91g, lip 23g	Kcal 859, prot 35g, gluc 104g, lip 38g
6ª Semana	ENSALADA CON MANZANA GUISO DE RAPE CON PATATAS Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LEGUMBRES TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE HORTALIZAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TOSCANA JAMONCITOS EN SALSA DE MANZANA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO / YOGUR SIN AZÚCAR	ENSALADA VARIADA ALUBIAS CON ARROZ PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 770, prot 43g, gluc 106g, lip 39g	Kcal 870, prot 34g, gluc 133g, lip 25g	Kcal 741, prot 27g, gluc 97g, lip 28g	Kcal 877, prot 25g, gluc 115g, lip 39g	Kcal 764, prot 31g, gluc 121g, lip 30g

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

Para los niños con alergias y/o intolerancias, AMG VIP COMPANY dispone de productos específicos.



septiembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	11

octubre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	6	7	8

noviembre

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	29
30	1	2	3	4	5	6

diciembre

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	6	7	8	9	10

enero

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

febrero

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
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

marzo

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
5	6	7	8	9	10	11

abril

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	1	2
3	4	5	6	7	8	9

mayo

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	6

junio

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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	11

SUGERENCIAS PARA CASA

1ª Semana	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo. Cena: ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur.	Desayuno: Leche con tostada integral, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada, tortilla de york pan, fruta o yogur	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: bocadillo Cena: Patata asada con pechuga de pollo a la plancha, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales integrales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: fruta Cena: pescado en papillote con verduras, pan y fruta	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
2ª Semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo. Cena: ensalada mixta, merluza a la plancha, pan, fruta y yogur.	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada, hamburguesa casera, pan y yogur	Desayuno: Macedonia De frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Bocadillo Cena: Tortilla de atún, tomate, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de salchichón. Merienda: Fruta Cena: Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur.
3ª Semana	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Bocadillo. Cena: Ensalada, filete de lomo con verduras, pan y yogur.	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Vaso de leche con galleta Cena: Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan, fruta y yogur.	Desayuno: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo Cena: Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano. Merienda: Fruta Cena: Ensalada, tortilla de guisantes, pan y fruta	Desayuno: Leche con tostada integral de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Hervido de verduras languado a la plancha, pan y fruta.
4ª Semana	Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Bocadillo Cena: Sopa de letras con pollo y verduras, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, ensalada, pan y yogur.	Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada tortilla de calabacín y berenjena, pan y yogur	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: Fruta Cena: crema de verduras croquetas de pescado caseras, pan, fruta y yogur.	Desayuno: Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: pizza casera con queso y champiñón, pan y fruta.
5ª Semana	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de lomo embuchado. Merienda: Bocadillo Cena: Ensalada tropical, croquetas caseras, pan y fruta o yogur.	Desayuno: Leche con tostada integral de tomate. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york. Merienda: Leche y cereales integrales. Cena: Ensalada merluza al horno con verduras, pan y yogur.	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Bocadillo Cena: huevos con tomate, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pate. Merienda: Fruta. Cena: Patata cocida con atún y tomate partido, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales integrales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de york y queso. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: salteado de verduras con salchichas, pan, fruta y yogur.
6ª Semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. Merienda: Bocadillo Cena: Puré de verduras, ternera a la plancha, pan y yogur.	Desayuno: Macedonia de frutas. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Ensalada mixta, alitas de pollo al horno, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de jamón york y queso. Merienda: Bocadillo Cena: hervido de verduras y hamburguesa de pescado casera pan y yogur	Desayuno: Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta Almuerzo: Sándwich de pan integral de atún. Merienda: Fruta Cena: Ensalada, pescadilla con champiñones, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pan integral de queso. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales Cena: Ensalada mixta, tortilla de verduras con jamón, pan y fruta

RANGOS DE ENERGIA RECOMENDADOS POR LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030



agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

