

Colegio público Tierno Galván



Menú curso 2020-2021





Programa de Prevención
de Obesidad Infantil
Molina de Segura

MENÚ SALUDABLE

Colegio Tierno Galván



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª
Semana

Ensalada campesina
Lentejas
con arroz
Fruta Pan

Ensalada de colores
Caldo
empanado de merluza
Fruta Pan integral

Ensalada marinera
Estofado
de ternera
Fruta Pan

Ensalada fresca
Pasta
gratinada con verduras y jamón
Fruta Pan integral

Tomate con mozzarella
Olla
de cerdo con alubias
Fruta al chocolate Pan

2ª
Semana

Ensalada de verano
Espaguetis
integrales a la boloñesa
Fruta Pan

Ensalada gourmet
Garbanzos
con huevo y chorizo
Fruta Pan integral

Ensalada murciana
Asado
de pollo
Fruta Pan

Ensalada de espirales tricolor
Lentejas
estofadas
Fruta Pan integral

Ensalada variada
Paella
de pescado
Fruta Pan

3ª
Semana

Ensalada completa
Alubias
con chorizo
Fruta Pan

Ensalada de pollo veraniega
Guiso
de aletria con bacalao
Fruta Pan integral

Ensalada de la huerta
Ternera
en salsa
Fruta Pan

Ensalada verde
Arroz
a la cubana con taquitos de pollo
Fruta Pan integral

Ensalada toscana
Cocido
completo con sopa
Fruta con Pan

4ª
Semana

Ensalada tropical
Arroz
y magra
Fruta Pan

Ensalada de pasta
Pescado
horno con ensalada
Fruta Pan integral

Ensalada campesina
Lentejas
con costillejas
Fruta Pan

Ensalada oriental
Fideuá
de pescado
Fruta Pan integral

Crema de legumbres
Steak
con ensalada
Fruta Pan

5ª
Semana

Ensalada mediterránea
Lentejas
con verduras
Fruta Pan

Ensalada tropical
Tallarines
con salmón
Fruta Pan integral

Ensalada mixta
Arroz
y habichuelas
Fruta Pan

Ensalada fresca
Lasaña
casera de carne y verduras
Fruta Pan integral

Sopa de pescado
Tortilla
con ensalada de tomate
Fruta Pan

6ª
Semana

Crema de alubias y calabaza
Coca
de verduras con york
Fruta Pan

Ensalada primavera
Macarrones
integrales con caballa
Fruta Pan integral

Ensalada caprichosa
Guiso
de pavo con champiñón
Fruta Pan

Ensalada serrana
Asado
de pescado
Fruta Pan integral

Ensalada mediterránea
Sopa
de garbanzos y albóndigas
Fruta Pan

Calendario escolar 2020-2021

SEPTIEMBRE

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

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

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

DICIEMBRE

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

ENERO

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

FEBRERO

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

MARZO

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

ABRIL

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

MAYO

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

JUNIO

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

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.molinadesegura.es

PESCADOS

- Bacalao gratinado con gambas
- Bolitas de pescado y calabacín
- Brandada de bacalao
- Caballitas con tomate
- Dorada o lubina a la espaldada
- 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
Dia

Arroz blanco
 con pollo cocido y zanahoria
 Manzana asada o en compota
 Pan blanco tostado

2º
Dia

Patata hervida
Pechuga a la pancha
 Manzana asada o en compota
 Pan blanco tostado

3º
Dia

Sopa de arroz
Merluza al horno
con zanahoria
 Yogur natural
 Pan blanco

4º
Dia

Sopa de fideos
Tortilla francesa
 Fruta madura
 Pan blanco

Jornadas gastronómicas



Abril 2021
Huertana



Junio 2021
Fin de curso



Recomendaciones para desayunos

Fruta

+

Lácteo

+

Cereal



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



Edad	Diarias	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
1-3 Años	1300	325	455	130	390
4-8 Años	1642	410	575	164	492
	1742	435	610	174	522
9-13 Años	2071	517	725	207	621
	2279	569	798	227	683
14-18 Años	2368	592	829	236	710
	3152	788	1103	315	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 las Concejalías de Sanidad y Educación del Ayuntamiento de Molina de Segura, los Centros de Salud del Municipio y las Consejerías de Sanidad y Educación 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 Sanidad y Educación)
<http://www.murciaeduca.es>
<http://www.molinadesegura.es>



Ayuntamiento de Molina de Segura



Centro de Salud ANTONIO GARCÍA
Molina de Segura



Consejo Escolar Municipal
Consejería de Educación
Ayuntamiento de Molina de Segura



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública



Región de Murcia
Dirección General de Centros