



Programa de Prevención de Obesidad Infantil
Melina de Segura

MENÚ SALUDABLE

Colegio El Taller



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª
Semana

Ensalada variada
Arroz
con pescado
Fruta Pan

Ensalada con crujiente de pollo
Olla
de cerdo y alubias
Fruta Pan integral

Ensalada de colores
Guiso
de ternera
Fruta Pan

Ensalada con pollo
Lentejas
con chorizo
Fruta Pan integral

Ensalada del tiempo
Pasta
con salmón
Fruta Pan

2ª
Semana

Ensalada huertana
Arroz
a la cubana
Fruta Pan

Crema de calabaza y alubias
Pollo
asado con manzana
Fruta Pan integral

Espirales tricolor
Pasta
integral boloñesa
Fruta Pan

Ensalada serrana
Guiso
de pescado con patatas
Fruta Pan integral

Ensalada mediterránea
Cocido
completo
Fruta Pan

3ª
Semana

Ensalada con york y queso
Lentejas
con pollo
Fruta Pan

Espirales tricolor
Merluza
a la bilbaina
Fruta Pan integral

Ensalada marinera
Arroz
con habichuelas
Fruta Pan

Sopa de verdura
Steak
con ensalada
Fruta Pan integral

Ensalada primavera
Pasta
con atún y verduras
Fruta Pan

4ª
Semana

Ensalada completa
Lentejas
con magra
Fruta Pan

Ensalada toscana
Asado
de pollo
Fruta Pan integral

Puré de calabacín
Merluza
rebozada con ensalada
Fruta Pan

Ensalada campesina
Guiso
con arroz y garbanzos
Fruta Pan integral

Ensalada caprichosa
Albónigas
con patatas
Fruta Pan

5ª
Semana

Ensalada de temporada
Arroz
con magra y verduras
Fruta Pan

Ensalada fresca
Cocido
con albondigas
Fruta Pan integral

Ensalada de pasta
Pescado
al horno con judías salteadas
Fruta Pan

Ensalada mixta
Lentejas
estofadas
Fruta Pan integral

Sopa de verduras
Tortilla/Coca
de verduras con York
Fruta Pan

6ª
Semana

Tomate con caballitas
Lentejas
con verduras
Fruta Pan

Sopa de pescado
Tortilla
de patatas con ensalada
Fruta Pan integral

Ensalada de verano
Olla
de cerdo y alubias
Fruta Pan

Ensalada de cogollos con atún y cherry
Arroz
con pollo
Fruta Pan integral

Ensalada gourmet
Pasta/Lasaña
con carne y verduras
Fruta Pan

Calendario escolar 2024-2025

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

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