



Programa de Prevención de Obesidad Infantil  
Molina de Segura

# MENÚ SALUDABLE

## Colegio VISTARREAL



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1ª**  
Semana

Ensalada Mixta  
**Lentejas**  
con verduras  
Fruta Pan

Crema de zanahorias y alubias  
**Merluza**  
horno con ensalada  
Fruta Pan integral

Ensalada Oriental  
**Pollo**  
asado con patatas  
Fruta Pan

Ensalada verde  
**Arroz**  
a la cubana  
Fruta Pan integral

Ensalada Colores  
**Pasta**  
boloñesa  
FRUTA CON CHOCOLATE Pan

**2ª**  
Semana

Ensalada con pollo manzana y curry  
**Cocido**  
completo  
Fruta Pan

Ensalada Mediterránea  
**Finger**  
caseros de pollo  
Fruta Pan integral

Ensalada César  
**Lomo**  
de cerdo  
Fruta Pan

Ensaladilla Griega  
**Guiso**  
de salmón  
Fruta Pan integral

Ensalada Toscana  
**Hamburguesa**  
casera de pollo  
Fruta Pan

**3ª**  
Semana

Ensalada de Pasta  
**Tortilla**  
de patatas  
Fruta Pan

Ensalada Mediteránea  
**Arroz**  
y conejo  
Fruta Pan integral

Puré de puerros  
**Coca**  
casera de verduras con york  
Fruta Pan

Ensalada de caballitas y cherry  
**Ternera**  
jardinera  
Fruta Pan integral

Crema de alubias  
**Bolitas**  
caseras de bacalao  
Fruta Pan

**4ª**  
Semana

Ensalada de Temporada  
**Pasta**  
carbonara  
Fruta Pan

Couscous con Verduritas  
**Albóndigas**  
jardinera  
Fruta Pan integral

Ensalada con bacon y cherry  
**Lentejas**  
con arroz  
Fruta Pan

Ensalada Marinera  
**Merluza**  
con gnocchis  
Fruta Pan integral

Puré de Puerros  
**Huevos**  
revueltos con jamón, patata y ensalada  
Bizcocho Manzana Pan

**5ª**  
Semana

Ensalada Toscana  
**Lentejas**  
con jamón  
Fruta Pan

Ensalada con Crujiente de pollo  
**Fideuá**  
con pescado  
Fruta Pan integral

Ensalada verde  
**Arroz**  
a la cubana  
Fruta Pan

Ensalada de Garbanzos  
**Parrillada**  
de carne  
Fruta Pan integral

Crema de Calabacín  
**Coca**  
casera de verduras con york  
Fruta Pan

**6ª**  
Semana

Ensalada Mixta  
**Steak**  
con palitos de verdura  
Fruta Pan

Ensalada Fresca  
**Arroz**  
y pollo  
Fruta Pan integral

Ensalada Serrana  
**Cocido**  
completo  
Fruta Pan

Ensalada Variada  
**Lasaña**  
con carne y verduras  
Fruta Pan integral

Ensalada de Pasta  
**Bastones**  
caseros de merluza con patatas  
FRUTA CON CHOCOLATE 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	4	5	6	7	8	9	10	1ª	2	3	4	5	6	7	8	4ª	30	31	1	2	3	4	5	
1ª	9	10	11	12	13	14	15	5ª	7	8	9	10	11	12	13	4ª	11	12	13	14	15	16	17	2ª	9	10	11	12	13	14	15	5ª	13	14	15	16	17	18	19
2ª	16	17	18	19	20	21	22	6ª	14	15	16	17	18	19	20	5ª	18	19	20	21	22	23	24	3ª	16	17	18	19	20	21	22	6ª	20	21	22	23	24	25	26
3ª	23	24	25	26	27	28	29	1ª	21	22	23	24	25	26	27	6ª	25	26	27	28	29	30	4ª	23	24	25	26	27	28	29	1ª	27	28	29	30	31			
4ª	30							2ª	28	29	30	31																											
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
						1	2	6ª	3	4	5	6	7	8	9	4ª	31	1	2	3	4	5	6	2ª	5	6	7	8	9	10	11	6ª	2	3	4	5	6	7	8
1ª								1ª	10	11	12	13	14	15	16	5ª	7	8	9	10	11	12	13	3ª	12	13	14	15	16	17	18	4ª	9	10	11	12	13	14	15
2ª	3	4	5	6	7	8	9	2ª	17	18	19	20	21	22	23	6ª	14	15	16	17	18	19	20	4ª	19	20	21	22	23	24	25	1ª	16	17	18	19	20	21	22
3ª	10	11	12	13	14	15	16	3ª	24	25	26	27	28	29	30	1ª	21	22	23	24	25	26	27	5ª	26	27	28	29	30	31		2ª	23	24	25	26	27	28	29
4ª	17	18	19	20	21	22	23																								3ª	30	31						
5ª	24	25	26	27	28																																		