

Escuela Infantil VISTARREAL

MENÚ SALUDABLE



**Menú curso
2025-2026**



Programa de Prevención
de Obesidad Infantil
Molina de Segura



MENÚS TRITURADOS PARA BEBÉS

**6-7
MESES**

**SIN CORDERO SIN HUEVO
SIN LEGUMBRES SIN PESCADO
SIN PASTA**

LUNES

**Pollo con
verduras**

MARTES

**Pavo con
verduras y arroz**

MIÉRCOLES

**Ternera con
verduras y
patata**

JUEVES

**Pavo con
verduras y arroz**

VIERNES

**Pollo con
verduras**

**8-9
MESES**

**SIN LEGUMBRES SIN HUEVO
SIN PESCADO
INTRODUCCIÓN DE
PASTA CORDERO**

MARTES

**Pavo con
verduras y arroz**

MIÉRCOLES

**Ternera con
verduras y
patata**

JUEVES

**Pavo con
verduras y arroz**

VIERNES

**Pasta con
pollo**

LUNES

**Pollo con
verduras**

**Pollo con
verduras**



**10
MESES**

**SIN CLARA DE HUEVO
SIN LEGUMBRES
INTRODUCCIÓN DE
YEMA DE HUEVO PESCADO**

LUNES

**Pollo con
verduras**

MARTES

**Pescado con
verduras y arroz**

MIÉRCOLES

**Ternera con
verduras y
patata**

JUEVES

**Puré de verduras
con yema de huevo**

VIERNES

**Pasta con
pescado**

**Pollo con
verduras**

**Pescado con
verduras y arroz**

**Puré de verduras
con yema de huevo**

**Pavo con
verduras y arroz**

**Pasta con
pescado**

**Puré de verduras
con yema de huevo**

**Pescado con
verduras y arroz**

**Ternera con
verduras y
patata**

**Pavo con
verduras y arroz**

**Pasta con
pescado**

**Pollo con
verduras**

**Pescado con
verduras y arroz**

**Cordero con
verduras y
patata**

**Puré de verduras
con yema de huevo**

**Pasta con
pescado**

**11
MESES**

**SIN CLARA DE HUEVO
INTRODUCCIÓN DE
LEGUMBRES**

LUNES

**Pollo con
verduras**

MARTES

**Pescado con
verduras y arroz**

MIÉRCOLES

**Ternera con
verduras y
patata**

JUEVES

**Puré de verduras
con yema de huevo**

VIERNES

**Pasta con
pescado**

**Pollo con
verduras**

**Pescado con
verduras y arroz**

**Puré de legumbres
con verduras**

**Pavo con
verduras y arroz**

**Pasta con
pescado**

**Puré de verduras
con yema de huevo**

**Pescado con
verduras y arroz**

**Lentejas
con arroz**

**Puré de verduras
con yema de huevo**

**Pasta con
pescado**

**Pollo con
verduras**

**Lentejas
con arroz**

**Cordero con
verduras y
patata**

**Puré de verduras
con yema de huevo**

**Pasta con
pescado**



Programa de Prevención
de Obesidad Infantil
Molina de Segura

MENÚ SALUDABLE

Escuela Infantil VISTARREAL

1-3 AÑOS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1^a
Semana

Ensalada Mixta
Lentejas
con verduras
Fruta Pan

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

Ensalada Mixta
Pollo
asado con manzanas y arroz
Fruta Pan

Ensalada verde
Arroz
a la cubana
Fruta Pan integral

Ensalada Mixta
Pasta
con carne
Natilla casera Pan

2^a
Semana

Ensalada Mixta
Cocido
con sopa
Fruta Pan

Puré de Verduras
Pasta
integral con pollo
Fruta Pan integral

Ensalada Mixta
Lomo
de cerdo
Fruta Pan

Ensalada Mixta
Guiso
de salmón
Fruta Pan integral

Ensalada Mixta
Asado
caldoso de pollo
Fruta Pan

3^a
Semana

Ensalada de pasta
Tortilla
de patatas
Fruta Pan

Ensalada Mixta
Arroz
integral con garbanzos y pollo
Fruta Pan integral

Puré de calabacín
Pasta
con verdura y pavo
Fruta Pan

Ensalada Mixta
Ternera
guisada con patatas
Fruta Pan integral

Ensalada Mixta
Asado
de pescado
Fruta Pan

4^a
Semana

Ensalada Mixta
Pasta
carbonara
Fruta con chocolate Pan

Ensalada Mixta
Albóndigas
con verduras y patatas
Fruta Pan integral

Ensalada Mixta
Lentejas
con jamón
Fruta Pan

Ensalada Mixta
Guiso
de arroz y pescado
Fruta Pan integral

Ensalada de patatas
Tortilla
de calabacín
Fruta Pan

5^a
Semana

Puré de Puerros y Coliflor
Lentejas
con arroz Pan
Fruta

Ensalada Mixta
Fideuá
con pescado
Fruta Pan integral

Ensalada Mixta
Arroz
con alubias
Fruta Pan

Ensalada Mixta
Estofado
de magra
Fruta Pan integral

Crema de calabacín
Finger
caseros de pollo
Fruta Pan

6^a
Semana

Ensalada Mixta
Guiso
de ternera
Fruta Pan

Ensalada Mixta
Arroz
y pollo
Fruta Pan integral

Ensalada Mixta
Sopa
de garbanzos y albóndigas
Fruta Pan

Ensalada Mixta
Cocido
de completo
Fruta Pan integral

Ensalada de pasta
Bastones
caseros de merluza con patatas
Fruta Pan

Calendario escolar

2025-2026

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Guía orientativa para cenas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Verdura Fruta Pan integral
2ª Semana	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Carne Fruta Pan integral
3ª Semana	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Ensalada Pasta integral Fruta Pan integral
4ª Semana	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Verdura Huevo Fruta Pan	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Verdura Fruta Pan integral
5ª 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 integral
6ª Semana	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Huevo Fruta Pan integral	Verdura Pescado Fruta Pan integral	Ensalada Verdura Fruta Pan integral

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 espalda
- 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
- Chuletas 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

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



1-3 Años	Diarias 1300	Desayuno 325	Comida 455	Merienda 130	Cena 390
4-8 Años	Diarias 1642	Desayuno 410	Comida 575	Merienda 164	Cena 492
9-13 Años	Diarias 1742	Desayuno 435	Comida 610	Merienda 174	Cena 522
14-18 Años	Diarias 2071	Desayuno 517	Comida 725	Merienda 207	Cena 621
	Diarias 2279	Desayuno 569	Comida 798	Merienda 227	Cena 683
	Diarias 2368	Desayuno 592	Comida 829	Merienda 236	Cena 710
	Diarias 3152	Desayuno 788	Comida 1103	Merienda 315	Cena 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 la Concejalía de Deporte y Salud del Ayuntamiento de Molina de Segura, los Centros de Salud del Municipio y la Consejería de Salud 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 Deporte y Salud y de Educación)

<http://www.vistarreal.com>
<http://www.molinadesegura.es>



Ayuntamiento de
Molina de Segura



Región de Murcia
Dirección General de Centros



Colegio Vistarreal

