

Escuela Infantil VISTARREAL

MENÚ SALUDABLE



**Menú curso
2025-2026**



Programa de Prevención
de Obesidad Infantil
Molina de Segura



Colegio
Vistarreal



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**

LUNES

Pollo con
verduras

Pollo con
verduras

MARTES

Pavo con
verduras y arroz

Pavo con
verduras y arroz

MIÉRCOLES

Ternera con
verduras y
patata

Cordero con
verduras y
patata

JUEVES

Pavo con
verduras y arroz

Pavo con
verduras y arroz

VIERNES

Pasta con
pollo

Pasta con
pollo



LUNES

Pollo con
verduras

Pollo con
verduras

Puré de verduras
con yema de huevo

Pollo con
verduras

MARTES

Pescado con
verduras y arroz

Pescado con
verduras y arroz

Pescado con
verduras y arroz

Pescado con
verduras y arroz

MIÉRCOLES

Ternera con
verduras y
patata

Puré de verduras
con yema de huevo

Ternera con
verduras y
patata

Cordero con
verduras y
patata

JUEVES

Puré de verduras
con yema de huevo

Pavo con
verduras y arroz

Pavo con
verduras y arroz

Puré de verduras
con yema de huevo

VIERNES

Pasta con
pescado

Pasta con
pescado

Pasta con
pescado

Pasta con
pescado

10

MESES

SIN CLARA DE HUEVO
SIN LEGUMBRES

INTRODUCCIÓN DE
YEMA DE HUEVO **PESCADO**

LUNES

Pollo con
verduras

Pollo con
verduras

Puré de verduras
con yema de huevo

Pollo con
verduras

MARTES

Pescado con
verduras y arroz

Pescado con
verduras y arroz

Pescado con
verduras y arroz

Lentejas
con arroz

MIÉRCOLES

Ternera con
verduras y
patata

Puré de verduras
con yema de huevo

Puré de legumbres
con verduras

Cordero con
verduras y
patata

JUEVES

Puré de verduras
con yema de huevo

Lentejas
con arroz

Pavo con
verduras y arroz

Puré de verduras
con yema de huevo

VIERNES

Pasta con
pescado

Pasta con
pescado

Pasta con
pescado

Pasta con
pescado

11

MESES

SIN CLARA DE HUEVO

INTRODUCCIÓN DE
LEGUMBRES



Programa de Prevención
de Obesidad Infantil
Molina de Segura

MENÚ SALUDABLE

Escuela Infantil VISTARREAL

1-3 AÑOS



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 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

2ª
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

3ª
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

4ª
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

5ª
Semana

Puré de Puerros y Coliflor

Lentejas
con arroz

Fruta Pan

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

6ª
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	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
5ª	29	30					

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

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

DICIEMBRE

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

ENERO

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

FEBRERO

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

MARZO

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

ABRIL

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

MAYO

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

JUNIO

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

JULIO

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

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



1-3 Años	Diarias	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
	1300	325	455	130	390
4-8 Años	Diarias	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
	1642	410	575	164	492
	1742	435	610	174	522
9-13 Años	Diarias	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
	2071	517	725	207	621
	2279	569	798	227	683
14-18 Años	Diarias	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
	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 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

