

Colegio VISTARREAL

MENU SALUDABLE



Menú curso 2025-2026





Programa de Prevención
de Obesidad Infantil
Melina de Segura

MENÚ SALUDABLE

Colegio VISTARREAL

3-6 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 Oriental

Pollo
asado con patatas

Fruta

Pan

Ensalada verde

Arroz
a la cubana

Fruta

Pan integral

Ensalada Colores

Pasta
integral boloñesa

Natilla casera

Pan

2ª

Semana

Ensalada con pollo
manzana y curry

Cocido
completo

Fruta

Pan

Puré de verduras

Pasta
integral con pollo

Fruta

Pan integral

Ensalada César

Lomo
de cerdo

Fruta

Pan

Ensalada Mediterránea

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
integral con garbanzos y pollo

Fruta

Pan integral

Puré de calabacín

Pasta
integral con verduras y pavo

Fruta

Pan

Ensalada de caballitas y cherry

Ternera
jardinera

Fruta

Pan integral

Crema de alubias

Asado
de pescado

Fruta

Pan

4ª

Semana

Ensalada de Temporada

Pasta
integral carbonara

Fruta

Pan

Couscous con Verduritas

Albóndigas
jardinera

Fruta

Pan integral

Ensalada con bacon y cherry

Lentejas
con jamón

Fruta

Pan

Ensalada Marinera

Arroz
con pescado

Fruta

Pan integral

Ensalada de patatas

Tortilla
de calabacín

Bizcocho Manzana

Pan

5ª

Semana

Ensalada Toscana

Lentejas
con arroz

Fruta

Pan

Ensalada con Crujiente de pollo

Fideuá
con pescado

Fruta

Pan integral

Ensalada verde

Arroz
con alubias

Fruta

Pan

Ensalada de Garbanzos

Estofado
de magra

Fruta

Pan integral

Crema de Calabacín

Finger
caseros de pollo

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

Guiso
con carne y verduras

Fruta

Pan integral

Ensalada de Pasta

Bastones
caseros de merluza con patatas

Natilla casera

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

NOVIEMBRE

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

DICIEMBRE

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	31				

ENERO

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

FEBRERO

SEMANA	L	M	X	J	V	S	D
2ª							1
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

MARZO

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

ABRIL

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

MAYO

SEMANA	L	M	X	J	V	S	D
2ª							1
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
7ª	30	31					

JUNIO

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



Programa de Prevención
de Obesidad Infantil
Melina de Segura

MENÚ SALUDABLE

Colegio VISTARREAL

7-14 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 Oriental
Pollo
asado con patatas
Fruta Pan

Ensalada verde
Arroz
a la cubana
Fruta Pan integral

Ensalada Colores
Pasta
integral boloñesa
Natilla casera Pan

2ª
Semana

Ensalada con pollo
manzana y curry
Cocido
completo
Fruta Pan

Puré de verduras
Pasta
integral con pollo
Fruta Pan integral

Ensalada César
Lomo
de cerdo
Fruta Pan

Ensalada Mediterránea
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
integral con garbanzos y pollo
Fruta Pan integral

Puré de calabacín
Pasta
integral con verduras y pavo
Fruta Pan

Ensalada de caballitas y cherry
Ternera
jardinera
Fruta Pan integral

Crema de alubias
Asado
de pescado
Fruta Pan

4ª
Semana

Ensalada de Temporada
Pasta
integral carbonara
Fruta Pan

Couscous con Verduritas
Albóndigas
jardinera
Fruta Pan integral

Ensalada con bacon y cherry
Lentejas
con jamón
Fruta Pan

Ensalada Marinera
Arroz
con pescado
Fruta Pan integral

Ensalada de patatas
Tortilla
de calabacín
Bizcocho Manzana Pan

5ª
Semana

Ensalada Toscana
Lentejas
con arroz
Fruta Pan

Ensalada con Crujiente de pollo
Fideuá
con pescado
Fruta Pan integral

Ensalada verde
Arroz
con alubias
Fruta Pan

Ensalada de Garbanzos
Parrillada
de carne
Fruta Pan integral

Ensalada Toscana
Coca
casera de verduras y 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
Guiso
con carne y verduras
Fruta Pan integral

Ensalada de Pasta
Bastones
caseros de merluza con patatas
Natilla casera Pan

Calendario

escolar

2025-2026

SEPTIEMBRE

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

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

SEMANA	L	M	X	J	V	S	D
						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

DICIEMBRE

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				

ENERO

SEMANA	L	M	X	J	V	S	D
						1	2
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

FEBRERO

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

MARZO

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

ABRIL

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

MAYO

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

JUNIO

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

Guía orientativa para cenas

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

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
Día

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

2º
Día

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

3º
Día

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

4º
Día

Sopa de fideos
Tortilla francesa
Fruta madura
Pan blanco

Jornadas gastronómicas

Se realizará una jornada gastronómica cada mes

Recomendaciones para desayunos

Fruta

+

Lácteo

+

Cereal



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

