MENÚ ENERO 2023

COLEGIO CONCERTADO BILINGÜE
Las Claras del Mar Menor

Inmaculada Llopis
Dietista Nutricionista

Menús elaborados y diseñados por Inmaculada Llopis
Dietista-Nutricionista. Nº.Col: MU00106

Inmaculada Llopis
Dietista Nutricionista

MENÚ COLEGIO: LAS CLARAS DEL MAR MENOR

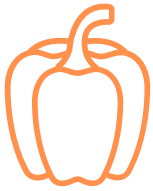
MES: ENERO 2023

COLEGIO CONCERTADO BILINGÜE
Las Claras del Mar Menor

CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ

Este menú se ha elaborado conforme a las recomendaciones aportadas en el "PLAN DE CALIDAD DE COMEDORES ESCOLARES" elaborado por la Consejería de Educación, Cultura y Universidades de la Región de Murcia.

- **Este menú cubre el 30-35% de las necesidades diarias de energía, macronutrientes y micronutrientes necesarios correspondientes a la edad de los niños/as a los que va dirigido.**
- **Entre el 50-55% de las kcal proceden de los hidratos de carbono, entre el 15-20% proceden de las proteínas y menos del 35% de las kcal proceden de las grasas.**
- **Las verduras y hortalizas se encuentran presentes a diario, tanto en crudo (ensaladas) como cocinadas (purés y hervidos).**
- **Este menú cubre el 30-35% de las necesidades diarias de energía, macronutrientes y micronutrientes necesarios correspondientes a la edad de los niños/as a los que va dirigido.**
- **Se elige cada día fruta variada y de temporada, excepto un día a la semana que se sustituye por un lácteo.**
- **Se emplean elaboraciones culinarias poco grasas (hervidos, horno, plancha...).**
- **Se tiene en cuenta la zona geográfica del centro al que va destinado, para la inclusión de platos típicos de la zona.**
- **Este menú va acompañado de un dossier de fichas técnicas donde se detallan todos los ingredientes y las cantidades de cada plato que compone el menú, además de la presencia de alérgenos.**



Menús elaborados y diseñados por Inmaculada Llopis
Dietista-Nutricionista. Nº.Col: MU00106

Inmaculada Llopis
Dietista Nutricionista

MENÚ COLEGIO: LAS CLARAS DEL MAR MENOR

MES: ENERO 2023

COLEGIO CONCERTADO BILINGÜE
Las Claras del Mar Menor

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 1	• Ensalada mixta • Macarrones a la carbonara • Pan blanco • Fruta de temporada	• Ensalada tropical • Arroz 3 delicias con tortilla francesa • Pan blanco • Fruta de temporada	• Crema de calabaza y zanahoria • Lomos de merluza al horno con patatas • Pan integral • Macedonia de frutas	• Rollito de jamón york con queso fresco y tomate partido • Lentejas con chorizo • Pan blanco • Yogurt natural	• Ensalada campera • Potaje de garbanzos con bacalao • Pan blanco • Fruta de temporada
VALOR NUTRICIONAL	**Kcal:** 700 (35%) **HC:** 95g (51%) **Prot:** 34g (19%) **Grasa:** 25g (30%) **Fibra:** 16g	**Kcal:** 680 (34%) **HC:** 88g (52%) **Prot:** 32g (16%) **Grasa:** 20g (32%) **Fibra:** 15g	**Kcal:** 695 (34%) **HC:** 93g (52%) **Prot:** 26g (16%) **Grasa:** 22g (32%) **Fibra:** 11g	**Kcal:** 691(34%) **HC:** 88g (54%) **Prot:** 31g (19%) **Grasa:** 21g (28%) **Fibra:** 15g	**Kcal:** 700 (32%) **HC:** 93g (53%) **Prot:** 31g (17%) **Grasa:** 24g (30%) **Fibra:** 12g
SEMANA 2	• Ensalada fresca • Caldo con albóndigas, fideos y garbanzos • Pan blanco • Fruta de temporada	• Ensalada aventurera • Tallarines con atún • Pan integral • Fruta de temporada	• Ensalada mixta • Fabada asturiana • Pan blanco • Fruta de temporada	• Ensalada mediterránea • Asado de pollo a la murciana con patatas • Pan blanco • Yogurt natural	• Ensalada colorida • Ternera a la jardinera con patatas • Pan blanco • Fruta de temporada
VALOR NUTRICIONAL	**Kcal:** 700 (35%) **HC:** 88g (51%) **Prot:** 26g (17%) **Grasa:** 26g (34%) **Fibra:** 8g	**Kcal:** 700 (35%) **HC:** 81g (45%) **Prot:** 30g (21%) **Grasa:** 28g (34%) **Fibra:** 12g	**Kcal:** 700 (35%) **HC:** 91g (53%) **Prot:** 29g (17%) **Grasa:** 22g (30%) **Fibra:** 15g	**Kcal:** 680 (34%) **HC:** 83g (50%) **Prot:** 33g (20%) **Grasa:** 22g (30%) **Fibra:** 9g	**Kcal:** 663 (33%) **HC:** 80g (51%) **Prot:** 32g (20%) **Grasa:** 20g (29%) **Fibra:** 17g

Menús elaborados y diseñados por Inmaculada Llopis
Dietista-Nutricionista. Nº.Col: MU00106

Inmaculada Llopis
Dietista Nutricionista

MENÚ COLEGIO: LAS CLARAS DEL MAR MENOR

MES: ENERO 2023

COLEGIO CONCERTADO BILINGÜE
Las Claras del Mar Menor

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 3	¡DÍA INTERNACIONAL! • Ensalada mixta • Hamburguesa completa con patatas • Yogurt natural	• Ensalada colorida • Lentejas con verduras • Pan integral • Fruta de temporada	• Ensalada mixta • Merluza en salsa de tomate con patatas • Pan blanco • Fruta de temporada	• Crema de calabaza y zanahoria • Jurel al horno con patatas asadas • Pan blanco • Yogurt natural	• Ensalada tropical • Arroz a la cubana con tortilla francesa y salchicha • Pan integral • Fruta de temporada
VALOR NUTRICIONAL	**Kcal:** 723 (36%) **HC:** 90g (51%) **Prot:** 32g (19%) **Grasa:** 24g (30%) **Fibra:** 12g	**Kcal:** 751 (37%) **HC:** 89g (50%) **Prot:** 35g (19%) **Grasa:** 24g (31%) **Fibra:** 17g	**Kcal:** 700 (35%) **HC:** 100g (59%) **Prot:** 30g (18%) **Grasa:** 22g (29,9%) **Fibra:** 18g	**Kcal:** 700 (35%) **HC:** 94g (53%) **Prot:** 26g (15%) **Grasa:** 18g (24%) **Fibra:** 14g	**Kcal:** 665 (33%) **HC:** 87g (54%) **Prot:** 25g (16%) **Grasa:** 22g (30%) **Fibra:** 13g
SEMANA 4	FESTIVO	• Ensalada colorida • ALentejas con magra • Pan integral • Fruta de temporada			
VALOR NUTRICIONAL		**Kcal:** 679 (33%) **HC:** 98g (54%) **Prot:** 28g (15%) **Grasa:** 25g (31%) **Fibra:** 21g			

Menús elaborados y diseñados por Inmaculada Llopis
Dietista-Nutricionista. Nº.Col: MU00106

Inmaculada Llopis
Dietista Nutricionista

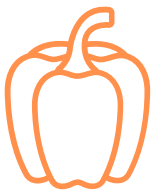
MENÚ COLEGIO: LAS CLARAS DEL MAR MENOR

MES: ENERO 2023

COLEGIO CONCERTADO BILINGÜE
Las Claras del Mar Menor

RECOMENDACIONES DE CENAS

COMIDA	CENA
Pasta/Arroz + carne Pasta/Arroz + pescado Pasta/Arroz + huevo	Verdura + pescado Verdura + huevo Verdura + carne
Verdura + carne Verdura + pescado Verdura + huevo	Pasta/Arroz + pescado Pasta/Arroz + carne Pasta/Arroz + huevo
Legumbres + carne Legumbres + pescado Legumbres + huevo	Verdura + pescado Verdura + huevo Verdura + carne
Fruta	Lácteo
Lácteo	Fruta



Menús elaborados y diseñados por Inmaculada Llopis
Dietista-Nutricionista. Nº.Col: MU00106