

Escuela infantil CONSOLACION

MENÚ SALUDABLE



Menús Curso 2023-2024



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**

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



**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

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

**11
MESES**

SIN CLARA DE HUEVO

**INTRODUCCIÓN DE
LEGUMBRES**

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



Programa de Prevención de Obesidad Infantil
Molina de Segura

MENÚ VERANO 2023/2024

Escuela Infantil Consolación



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Ensalada mixta Macarrones integrales con carne y verduras Fruta Pan	Ensalada de verano Pescado con patatas y verduras Fruta Pan Integral	Ensalada murciana Alubias con arroz Fruta Pan	Ensalada mixta Fideuá con pescado Fruta Pan	Ensalada mixta Lentejas Pan integral Fruta
2ª Semana	Ensalada mixta Arroz caldoso de pescado Fruta Pan	Ensalada mixta Cocido Fruta Pan Integral	Ensalada mixta Pasta integrales con salsa boloñesa Fruta Pan	Ensalada mixta Estofado de pollo Fruta Pan	Ensalada mixta Guiso de pescado y pasta Fruta Pan integral
3ª Semana	Ensalada de verano Pavo con verduras Fruta Pan	Ensalada mixta Lentejas Fruta Pan Integral	Ensalada mixta Macarrones integrales con verduras Fruta Pan	Ensalada mixta Guiso Pescado Fruta Pan	Ensalada mixta Arroz con magra y garbanzos Batido de Fruta Pan integral
4ª Semana	Ensalada mixta Lentejas Fruta Pan	Ensalada mixta Arroz con pescado Fruta Pan Integral	Ensalada de verano Pollo en salsa con patatas Fruta Pan	Crema de calabacín Salmón al vapor con verduras Fruta Pan	Ensalada mixta Alubias con arroz Fruta Pan integral

Calendario escolar 2023-2024

SEPTIEMBRE

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

JUNIO

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

JULIO

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
1ª	29	30	31				

Guía orientativa para cenas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Ensalada Huevo Fruta Pan	Ensalada Pescado con guarnición de patata Fruta Pan	Ensalada Verdura plato unico Fruta Pan	Ensalada Huevo Fruta Pan	Ensalada Pescado con guarnición de arroz Fruta Pan
2ª Semana	Ensalada Pescado con guarnición de patata Fruta Pan	Ensalada Pasta Fruta Pan	Ensalada Huevo Fruta Pan	Ensalada Carne con guarnición de patata Fruta Pan	Ensalada Pescado Fruta Pan
3ª Semana	Ensalada Pescado con guarnición de arroz Fruta Pan	Ensalada Verdura plato unico Fruta Pan	Ensalada Pescado con guarnición de verdura Fruta Pan	Ensalada Huevo Fruta Pan	Ensalada Pasta Fruta Pan
4ª Semana	Ensalada Huevo Fruta Pan	Ensalada Pescado Fruta Pan	Ensalada Huevo Fruta Pan	Ensalada 1º Plato verdura Carne Fruta Pan	Ensalada Verdura plato unico Fruta Pan



Programa de Prevención de Obesidad Infantil
Molina de Segura

MENÚ SALUDABLE

Escuela infantil CONSOLACION



Mejor Programa de Alimentación Saludable en el Ámbito Escolar

Premio NAOS 2009

MINISTERIO DE SANIDAD

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª
Semana

Ensalada mixta
Arroz
con pescado
Fruta Pan

Ensalada murciana
Estofado
de ternera
Fruta Pan

Ensalada mixta
Alubias
con arroz
Fruta Pan integral

Crema de calabacín
Tortilla
con ensalada
Fruta Pan

Ensalada mixta
Cocido
Fruta Pan

2ª
Semana

Ensalada mixta
Lentejas
Fruta Pan

Puré de verduras
Pollo
en salsa con verduras
Fruta Pan

Ensalada mixta
Arroz
con garbanzos
Fruta Pan integral

Ensalada de tomate y patata
Aletría
con pescado
Fruta Pan

Ensalada mixta
Guiso
de pavo
Fruta Pan

3ª
Semana

Ensalada mixta
Macarrones
integrales con carne
Fruta Pan

Ensalada mixta
Lentejas
Fruta Pan

Ensalada mixta
Sopa
de pollo con albóndigas
Fruta Pan integral

Crema de calabaza y alubias
Salmón
con ensalada
Fruta Pan

Ensalada mixta
Arroz
con pollo
Fruta Pan

4ª
Semana

Ensalada mixta
Sopa
de pescado
Fruta Pan

Ensalada mixta
Alubias
con arroz
Fruta Pan

Ensalada mixta
Ternera
con verduras
Fruta Pan integral

Ensalada mixta
Arroz
con pescado
Fruta Pan

Ensalada mixta
Cocido
Fruta Pan

5ª
Semana

Ensalada mixta
Lentejas
Fruta Pan

Ensalada mixta
Caracolas
con pescado
Fruta Pan

Ensalada mixta
Arroz
con pollo
Fruta Pan integral

Puré de verduras
Albóndigas
con ensalada
Fruta Pan

Ensalada mixta
Alubias
con arroz
Fruta Pan

6ª
Semana

Ensalada mixta
Pebre
con garbanzos
Fruta Pan

Ensalada mixta
Guiso
de pescado
Fruta Pan

Ensalada mixta
Lentejas
con arroz
Fruta Pan integral

Puré de verduras
Pescado
al horno con ensalada
Fruta Pan

Ensalada mixta
Macarrones
integrales con carne
Fruta Pan

Calendario escolar 2023-2024

OCTUBRE

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	29
3ª	30	31					

NOVIEMBRE

SEMANA	L	M	X	J	V	S	D
3ª			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			

DICIEMBRE

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

ENERO

SEMANA	L	M	X	J	V	S	D
5ª	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
3ª	29	30	31				

FEBRERO

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

MARZO

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

ABRIL

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					

MAYO

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		

Meriendas

BEBÉS
Papilla de frutas

1-3
AÑOS

LUNES
Yogur
Galletas
Fruta

MARTES
Fruta
Bocadillo

MIÉRCOLES
Yogur
Galletas
Fruta

JUEVES
Fruta
Bocadillo

VIERNES
Yogur
Galletas
Fruta

Recomendaciones para desayunos

Fruta

+

Lácteo

+

Cereal



Recomendaciones para cenas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Lenguado al limón con zanahoria y patatas hervidas Fruta Pan	Zanahoria rallada Pechuga empanada Fruta Pan	Arroz blanco con verduras y salchicha Fruta Pan	Crema de calabaza Croquetas de pollo caseras Fruta Pan	Tortilla de patata con tomate rallado Fruta Pan
2ª Semana	Pollo caldoso con patatas y verduras Fruta Pan	Ensalada Pescado rebozado Fruta Pan	Ensalada de tomate y maíz Caldo con albóndigas Fruta Pan	Ensalada de tomate Tortilla de berenjena Fruta Pan	Crema de verduras Caballitas con tomate partido Fruta Pan
3ª Semana	Ensalada de pasta Fruta Pan	Ensalada Tortilla de calabacín Fruta Pan	Hamburguesa casera con lechuga y tomate Fruta Pan	Merluza con verduritas Fruta Pan	Puré de verdura con huevo duro picado Fruta Pan
4ª Semana	Crema de calabaza Tortilla francesa Fruta Pan	Ensalada de zanahoria Puré de patata con salchicha Fruta Pan	Tortilla de patatas con tomate rallado Fruta Pan	Pescado al horno con zanahoria y patatas hervidas Fruta Pan	Sopa de letras con pollo y verduras Fruta Pan
5ª Semana	Tortilla de York con tomate rallado Fruta Pan	Crema de zanahoria Croquetas de jamón caseras Fruta Pan	Sopa de fideos con huevo duro y verduras Fruta Pan	Pechuga a la plancha con palitos de berenjena Fruta Pan	Ensalada Lenguado rebozado Fruta Pan
6ª Semana	Ensalada de tomate Tortilla francesa con queso Fruta Pan	Pasta con carne picada, tomate y verduritas Fruta Pan	Sopa de estrellas Tortilla de verduras Fruta Pan	Hamburguesa de pescado casera con lechuga y tomate Fruta Pan	Crema de calabacín Pechuga empanada Fruta Pan

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



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



Ayuntamiento de Molina de Segura



Región de Murcia
Dirección General de Centros



AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA
Deporte y Salud



AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA
Educación