

LICEO FRANCÉS MURCIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Septiembre - 2026

VIERNES

6

7

8

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

797 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 10

ENSALADA VARIADA
COUS COUS CON SALTEADO DE
VERDURAS Y GARBANZOS
CARNE MAGRA A LA JARDINERA
(GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

737 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

ENSALADA MURCIANA
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

686 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
FRUTA

522 Kcal. P.: 21 HC.: 29 L.: 48 G.: 21

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
PASTEL DE PATATA Y BOLOÑESA DE
SOJA GRATINADO CON QUESO
YOGUR

706 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 32 G.: 5

TOMATE PROVENZAL
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON OLIVAS NEGRAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
FRUTA

FESTIVO

849 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 10

ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA
TABULE DE GARBANZOS CON COUS
COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
FRUTA

957 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 45 G.: 7

ENSALADA DE CABALLA
COCA DE ESCALIVADA (PIMIENTO
ROJO Y CEBOLLA)
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA

431 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 32 G.: 5

ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA
GAZPACHO
MERLUZA A LA VASCA CON
GUISANTES
FRUTA

536 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 37 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
PIPIRRANA DE GARBANZOS
ECOLÓGICOS, ACEITUNAS Y CABALLA
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
FRUTA

801 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

508 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 7

ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
SOPA DE FIDEOS
MERLUZA A LA VASCA CON
GUISANTES
FRUTA

852 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

LECHUGA Y BROTES
ARROZ TRES DELICIAS
GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y
CALAMAR
FRUTA

647 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON
CHORIZO Y VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

816 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 12

LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES INTEGRALES A LA
BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y
CARNE PICADA)
LOMO AL HORNO A LA MOSTAZA
FRUTA

818 Kcal. P.: 26 HC.: 25 L.: 46 G.: 10

ENSALADA MURCIANA
RATATOUILLE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

638 Kcal. P.: 27 HC.: 29 L.: 43 G.: 10

QUINOA CON VERDURAS
GAZPACHO
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU
JUGO
YOGUR

882 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 27 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE
VERDURAS Y PAVO
FRUTA

747 Kcal. P.: 26 HC.: 24 L.: 48 G.: 12

TOMATE NATURAL
ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
YOGUR

816 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
GARBANZOS A LA VINAGRETA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
PATATA ASADA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→ Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→ Pescado o huevo
Pescado	→ Carne o huevo
Huevo	→ Pescado o carne
Fruta	→ Lácteos o Fruta
Lácteos	→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

