



· COLEGIO CATÓLICO ·  
**SAN VICENTE  
DE PAÚL**  
CENTRO CONCERTADO

## *Menú del Primer Trimestre*



Septiembre - Diciembre 2024



· COLEGIO CATÓLICO ·  
**SAN VICENTE  
DE PAÚL**  
CENTRO CONCERTADO

C/rambla s.n. 30205 Cartagena (Murcia)

Tlf: (+34) 968 51 26 76

Fax: (+34) 968 31 49 00



# MENÚ SALUDABLE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1ª Semana</b>	-Ensalada del tiempo -Estofado de ternera -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>740,8 kcal</b> Proteína (g): 41,9 Grasa (g): 24,08 Hidratos de Carbono (g): 82,92 Fibra (g): 14,6	-Crema de cabalacín -Merluza al horno -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>678,8 kcal</b> Proteína (g): 41,9 Grasa (g): 29,08 Hidratos de Carbono (g): 59,92 Fibra (g): 10,6	-Ensalada ibérica -Arroz a la cubana -Pan integral 60 -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>953 kcal</b> Proteína (g): 45 Grasa (g): 43,38 Hidratos de Carbono (g): 91,02 Fibra (g): 11,2	-Ensalada de queso fresco -Lentijas con chorizo -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>838,8 kcal</b> Proteína (g): 31,8 Grasa (g): 28,98 Hidratos de Carbono (g): 100,92 Fibra (g): 19,6	-Ensalada de pasta con salmón -Muslos de pollo con champis -Pan integral 60 -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>849,68 kcal</b> Proteína (g): 43,72 Grasa (g): 33,78 Hidratos de Carbono (g): 86,76 Fibra (g): 14,64
	<b>Media:</b> 849,68 kcal. Proteína (g): 43,72. Grasa (g): 33,78. Hidratos de carbono (g): 86,76. Fibra (g): 14,64. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.				

<b>2ª Semana</b>	-Puré de verdura -Estofado de pavo -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>807,8 kcal</b> Proteína (g): 45,9 Grasa (g): 23,08 Hidratos de Carbono (g): 98,92 Fibra (g): 15,6	-Ensalada gourmet -Abadejo al horno -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>699,8 kcal</b> Proteína (g): 47,9 Grasa (g): 31,08 Hidratos de Carbono (g): 54,92 Fibra (g): 9,6	-Ensalada marinera -Pasta boloñesa -Pan integral 60 -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>874 kcal</b> Proteína (g): 36 Grasa (g): 33,38 Hidratos de Carbono (g): 100,02 Fibra (g): 20,2	-Ensalada mixta -Lentijas estofadas -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>811,8 kcal</b> Proteína (g): 46,9 Grasa (g): 22,08 Hidratos de Carbono (g): 100,92 Fibra (g): 20,6	-Ensalada del tiempo -Paella marinera -Pan integral 60 -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>873 kcal</b> Proteína (g): 36 Grasa (g): 26,38 Hidratos de Carbono (g): 117,02 Fibra (g): 12,2
	<b>Media:</b> 813,28 kcal. Proteína (g): 42,54. Grasa (g): 27,2. Hidratos de carbono (g): 94,36. Fibra (g): 15,64. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.				

<b>3ª Semana</b>	-Ensalada toscana -Lentijas con chorizo -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>846,8 kcal</b> Proteína (g): 31,8 Grasa (g): 38,98 Hidratos de Carbono (g): 102,92 Fibra (g): 19,6	-Ensalada campesina -Jamón de pavo al horno -Pan integral 60 -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>756 kcal</b> Proteína (g): 46 Grasa (g): 35,38 Hidratos de Carbono (g): 55,02 Fibra (g): 10,2	-Puré de verdura -Ensalada de pasta con salmón -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>988,8 kcal</b> Proteína (g): 31,9 Grasa (g): 34,08 Hidratos de Carbono (g): 133,92 Fibra (g): 22,6	-Lentijas estofadas -Merluza rebozada -Pan integral 60 -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>923 kcal</b> Proteína (g): 66 Grasa (g): 33,38 Hidratos de Carbono (g): 86,02 Fibra (g): 14,2	-Ensalada gourmet -Estofado de ternera -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>751,8 kcal</b> Proteína (g): 46,9 Grasa (g): 30,08 Hidratos de Carbono (g): 68,92 Fibra (g): 11,6
	<b>Media:</b> 853,28 kcal. Proteína (g): 44,52. Grasa (g): 32,38. Hidratos de carbono (g): 89,36. Fibra (g): 15,64. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.				

<b>4ª Semana</b>	-Ensalada de la huerta -Arroz a la cubana -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>863,8 kcal</b> Proteína (g): 32,9 Grasa (g): 35,08 Hidratos de Carbono (g): 101,92 Fibra (g): 13,6	-Ensalada campesina -Estofado de pavo -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>732,8 kcal</b> Proteína (g): 46,9 Grasa (g): 32,38 Hidratos de Carbono (g): 77,92 Fibra (g): 13,6	-Crema de cabalacín -Pasta boloñesa -Pan integral 60 -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>885 kcal</b> Proteína (g): 35 Grasa (g): 32,38 Hidratos de Carbono (g): 107,02 Fibra (g): 20,2	-Ensalada del tiempo -Guiso de abadejo -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>825,8 kcal</b> Proteína (g): 44,9 Grasa (g): 24,08 Hidratos de Carbono (g): 100,92 Fibra (g): 17,6	-Lentijas con chorizo -Pechuga de pollo gratinada -Pan integral 60 -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>1021 kcal</b> Proteína (g): 68,9 Grasa (g): 38,28 Hidratos de Carbono (g): 88,02 Fibra (g): 14,2
	<b>Media:</b> 865,68 kcal. Proteína (g): 45,72. Grasa (g): 30,78. Hidratos de carbono (g): 95,16. Fibra (g): 15,84. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.				

<b>5ª Semana</b>	-Ensalada murciana -Tortilla de patata -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>841,8 kcal</b> Proteína (g): 29,3 Grasa (g): 34,08 Hidratos de Carbono (g): 85,32 Fibra (g): 9,6	-Puré de verdura -Abadejo al horno -Pan integral 60 -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>726 kcal</b> Proteína (g): 48 Grasa (g): 29,38 Hidratos de Carbono (g): 64,02 Fibra (g): 9,2	-Ensalada campesina -Arroz con magra -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>723,8 kcal</b> Proteína (g): 25,9 Grasa (g): 20,08 Hidratos de Carbono (g): 100,92 Fibra (g): 14,6	-Ensalada de la huerta -Lentijas estofadas -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>735,8 kcal</b> Proteína (g): 29,9 Grasa (g): 22,08 Hidratos de Carbono (g): 100,92 Fibra (g): 19,6	-Ensalada de queso fresco -Guiso de merluza -Pan integral 60 -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>762 kcal</b> Proteína (g): 48 Grasa (g): 27,38 Hidratos de Carbono (g): 76,02 Fibra (g): 12,2
	<b>Media:</b> 757,88 kcal. Proteína (g): 36,22. Grasa (g): 26,6. Hidratos de carbono (g): 85,44. Fibra (g): 13,04. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.				

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6ª Semana</b>	-Crema de calabacín -Merluza al horno -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>844,8 kcal</b> Proteína (g): 41,9 Grasa (g): 29,08 Hidratos de Carbono (g): 59,92 Fibra (g): 10,6	-Ensalada toscana -Estofado de pavo -Pan integral 60 -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>760,8 kcal</b> Proteína (g): 48 Grasa (g): 25,38 Hidratos de Carbono (g): 66,02 Fibra (g): 10,2	-Ensalada verde -Paella de pollo -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>598,9 kcal</b> Proteína (g): 26,9 Grasa (g): 19,08 Hidratos de Carbono (g): 127,92 Fibra (g): 16,6	-Ensalada del tiempo -Lentijas estofadas -Pan integral 60 -Fruta  <b>Alérgenos:</b>  <b>659,8 kcal</b> Proteína (g): 31,9 Grasa (g): 42,38 Hidratos de Carbono (g): 110,92 Fibra (g): 21,6	-Ensalada de pasta con salmón -Tortilla francesa -Pan integral 60 -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>776 kcal</b> Proteína (g): 43 Grasa (g): 42,38 Hidratos de Carbono (g): 89,02 Fibra (g): 14,2
	<b>Media:</b> 782,68 kcal. Proteína (g): 38,34. Grasa (g): 27,6. Hidratos de carbono (g): 90,76. Fibra (g): 14,64. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.				

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Es fundamental que los niños realicen en sus casas un desayuno equilibrado en el que incluyan: Un lácteo, cereales integrales o tostadas y una pieza de fruta.
- En base al conocimiento del menú escolar, las cenas deben completar la ingesta de medio día para cubrir los requerimientos nutricionales del niño.
- En las cenas, al igual que en las comidas, se deben de incluir alimentos: **Proteicos:** como carne, pescados o huevos; **hidratos de carbono:** sopas, pasta, arroz, patatas cocidas, etc. Acompañando como postre fruta o yogur.

### TIPO DE ALIMENTOS

### ALÉRGENOS

- Pan, cereales, arroz, pasta, patatas:** 4-6 raciones diarias
- Legumbres:** 2-4 raciones a la semana
- Lácteos:** 2-4 raciones diarias
- Verduras y Hortalizas:** Mínimo 2 raciones diarias
- Frutas:** Mínimo 3 raciones a la semana
- Pescados:** 3-4 raciones a la semana
- Carnes Magras:** 3-4 raciones semana
- Huevos:** 3-4 raciones semana
- Aceite de Oliva:** 3-6 raciones diarias
- Agua:** 4-8 raciones diarias



### ALIMENTOS DE CONSUMO OCASIONAL O MODERADO

Grasas saturadas (margarina y mantequilla), carnes grasas, embutidos, dulces, helados, pasteles, refrescos, bollería.

Este menú ha sido elaborado y supervisado por profesionales en Nutrición de La Universidad Católica San Antonio de Murcia UCAM y en Tecnología de Alimentos (colegiado MU00216).

## CALENDARIO DE MENÚS

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