



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

Menú del Segundo Trimestre



· 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

Enero - Abril 2025



MENÚ SALUDABLE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª Semana	-Crema de legumbres -Paella de pollo -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 940,8 kcal Proteína (g): 33,9 Grasa (g): 21,08 Hidratos de Carbono (g): 142,92 Fibra (g): 25,6	-Ensalada toscana -Estofado de pavo -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 714,8 kcal Proteína (g): 43,9 Grasa (g): 22,08 Hidratos de Carbono (g): 80,92 Fibra (g): 13,6	-Ensalada del tiempo -Lentejas estofadas -Pan integral 60 -Frutas Alérgenos: 791,8 kcal Proteína (g): 31,9 Grasa (g): 22,08 Hidratos de Carbono (g): 110,92 Fibra (g): 21,6	-Ensalada verde -Paella de pollo -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 806 kcal Proteína (g): 31 Grasa (g): 22,38 Hidratos de Carbono (g): 113,02 Fibra (g): 13,2	-Ensalada del tiempo -Merluza al horno -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 688,8 kcal Proteína (g): 42,9 Grasa (g): 25,08 Hidratos de Carbono (g): 68,92 Fibra (g): 12,6
	<i>Media: 788,44 kcal. Proteína (g): 36,72. Grasa (g): 25,08. Hidratos de carbono (g): 68,92. Fibra (g): 12,6. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.</i>				

2ª Semana	-Ensalada del tiempo -Estofado de ternera -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 740,8 kcal Proteína (g): 41,9 Grasa (g): 24,08 Hidratos de Carbono (g): 82,92 Fibra (g): 14,6	-Ensalada mixta -Arroz a la cubana -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 926 kcal Proteína (g): 54 Grasa (g): 38,38 Hidratos de Carbono (g): 87,02 Fibra (g): 11,2	-Ensalada de queso fresco -Lentejas con chorizo -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 838,8 kcal Proteína (g): 31,8 Grasa (g): 38,98 Hidratos de Carbono (g): 100,92 Fibra (g): 19,6	-Puré de verdura -Jamoncitos de pollo al horno -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 831 kcal Proteína (g): 45 Grasa (g): 34,38 Hidratos de Carbono (g): 76,02 Fibra (g): 12,2	-Ensalada verde -Fideuá de pescado y marisco -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 871,8 kcal Proteína (g): 39,9 Grasa (g): 24,08 Hidratos de Carbono (g): 116,92 Fibra (g): 15,6
	<i>Media: 841,68 kcal. Proteína (g): 42,52. Grasa (g): 29,98. Hidratos de carbono (g): 92,76. Fibra (g): 14,64. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.</i>				

3ª Semana	-Ensalada toscana -Lentejas con chorizo -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 846,8 kcal Proteína (g): 31,8 Grasa (g): 38,98 Hidratos de Carbono (g): 102,92 Fibra (g): 19,6	-Ensalada verde -Paella marinera -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 835 kcal Proteína (g): 35 Grasa (g): 26,38 Hidratos de Carbono (g): 108,2 Fibra (g): 11,2	-Puré de verdura -Jamoncitos de pollo al horno -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 844,8 kcal Proteína (g): 40,9 Grasa (g): 31,08 Hidratos de Carbono (g): 90,92 Fibra (g): 15,6	-Ensalada del tiempo -Merluza rebozada -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 756 kcal Proteína (g): 50 Grasa (g): 32,38 Hidratos de Carbono (g): 62,02 Fibra (g): 10,2	-Ensalada verde -Pasta con atún -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 727,8 kcal Proteína (g): 23,9 Grasa (g): 22,08 Hidratos de Carbono (g): 101,92 Fibra (g): 14,6
	<i>Media: 802,08 kcal. Proteína (g): 36,32. Grasa (g): 28,18. Hidratos de carbono (g): 93,16. Fibra (g): 14,24. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.</i>				

4ª Semana	-Puré de verdura -Pavo en salsa de pimiento -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 720,8 kcal Proteína (g): 41,9 Grasa (g): 23,08 Hidratos de Carbono (g): 81,92 Fibra (g): 14,6	-Ensalada ibérica -Paella marinera -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 920 kcal Proteína (g): 42 Grasa (g): 31,38 Hidratos de Carbono (g): 111,02 Fibra (g): 11,2	-Ensalada de queso fresco -Lentejas estofadas -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 741,8 kcal Proteína (g): 30,9 Grasa (g): 22,08 Hidratos de Carbono (g): 100,92 Fibra (g): 19,6	-Crema de legumbres -Merluza rebozada -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 839 kcal Proteína (g): 56 Grasa (g): 34,38 Hidratos de Carbono (g): 68,02 Fibra (g): 18,2	-Garbanzos de vigilia -Tortilla francesa -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 737,8 kcal Proteína (g): 31,9 Grasa (g): 33,08 Hidratos de Carbono (g): 69,92 Fibra (g): 17,6
	<i>Media: 791,88 kcal. Proteína (g): 40,54. Grasa (g): 28,8. Hidratos de carbono (g): 86,36. Fibra (g): 16,24. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.</i>				

5ª Semana	-Ensalada toscana -Pasta boloñesa -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 866,8 kcal Proteína (g): 30,9 Grasa (g): 25,08 Hidratos de Carbono (g): 122,92 Fibra (g): 23,6	-Ensalada del tiempo -Arroz a la cubana -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 906 kcal Proteína (g): 39 Grasa (g): 38,38 Hidratos de Carbono (g): 97,02 Fibra (g): 12,2	-Ensalada mixta -Alubias con chorizo -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 907,8 kcal Proteína (g): 54,9 Grasa (g): 29,08 Hidratos de Carbono (g): 100,92 Fibra (g): 20,6	-Puré de verduras -Pechuga de pollo gratinada -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 808 kcal Proteína (g): 53 Grasa (g): 31,38 Hidratos de Carbono (g): 74,02 Fibra (g): 10,2	-Ensalada verde -Guiso de merluza -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 787,8 kcal Proteína (g): 43,9 Grasa (g): 24,08 Hidratos de Carbono (g): 91,92 Fibra (g): 16,6
	<i>Media: 855,28 kcal. Proteína (g): 44,34. Grasa (g): 29,6. Hidratos de carbono (g): 97,36. Fibra (g): 16,64. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.</i>				

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6ª Semana	-Lentejas estofadas -Tortilla francesa -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 789,8 kcal Proteína (g): 39,9 Grasa (g): 28,08 Hidratos de Carbono (g): 90,92 Fibra (g): 16,6	-Crema de calabaza -Pasta con atún -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 765 kcal Proteína (g): 28 Grasa (g): 25,38 Hidratos de Carbono (g): 100,02 Fibra (g): 12,2	-Puré de verdura -Jamoncitos de pollo al horno -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 844,8 kcal Proteína (g): 40,9 Grasa (g): 31,08 Hidratos de Carbono (g): 90,92 Fibra (g): 15,6	-Ensalada murciana -Paella de pollo -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 917 kcal Proteína (g): 46 Grasa (g): 29,38 Hidratos de Carbono (g): 110,02 Fibra (g): 11,2	-Ensalada mixta -Fideuá de pescado y marisco -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 929,8 kcal Proteína (g): 55,9 Grasa (g): 24,08 Hidratos de Carbono (g): 115,92 Fibra (g): 15,6
	<i>Media: 849,28 kcal. Proteína (g): 42,14. Grasa (g): 27,6. Hidratos de carbono (g): 101,56. Fibra (g): 14,24. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.</i>				

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

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