· COLEGIO CATÓLICO ·
SAN VICENTE DE PAÚL
CENTRO CONCERTADO

Educando con el **corazón**



Menú escolar

Primer trimestre
De septiembre a diciembre de 2026

FUNDACIÓN
ALMA MATER
CENTROS DE EDUCACIÓN CATÓLICA

Menú saludable

DESAYUNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Yogur natural entero (125 gr.) .... Almendra o nuez molida (5 gr.) .... Pan integral (30 gr.) con tomate rallado (25 gr.)	Leche entera (150 ml) .... Pan integral (30 gr.) .... Queso fresco (25 gr.)	Yogur natural entero (125 gr.) .... Fruta troceada (70 gr.) .... Pan integral (30 gr.) con jamón cocido sin sal (20 gr.)	Leche entera (150 gr.) .... Pan integral (30 gr.) con tomate rallado (25 gr.) y aceite de oliva virgen o virgen extra (5 gr.)	Leche entera (150 ml.) .... Bizcocho casero
185 kcal	**210 kcal**	**210 kcal**	**216 kcal**	**230 kcal**
Hidratos 21 gr. / Proteína 8 gr. / Grasa 8 gr. / Fibra 0 gr.	Hidratos 21 gr. / Proteína 10,5 gr. / Grasa 9 gr. / Fibra 0 gr.	Hidratos 27 gr. / Proteína 12 gr. / Grasa 6 gr. / Fibra 0 gr.	Hidratos 216 gr. / Proteína 7,7 gr. / Grasa 11 gr. / Fibra 0 gr.	Hidratos 27 gr. / Proteína 8,2 gr. / Grasa 9,9 gr. / Fibra 0 gr.

Media semanal: 210 kcal / Hidratos **23 gr.** / Proteína **9 gr.** / Grasa **8,5 gr.** / Fibra **0 gr.**

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 mediodía** para cubrir los requerimientos nutricionales del niño.

En las cenas, al igual que en las comidas, se debe incluir alimentos **proteicos** (como carne, pescados o huevos), **hidratos de carbono** (como sopas, pasta, arroz, patatas cocidas, etc.) y acompañar con **fruta o yogur como postre**.

Tipo de alimento

Pan, cereales, arroz, pasta, patatas: 4-6 raciones / día
Legumbres: 2-4 raciones / sem.
Lácteos: 2-4 raciones / día
Verduras y hortalizas: mínimo 2 raciones / día
Frutas: mínimo 3 raciones / sem.
Pescados: 3-4 raciones / sem.
Carnes magras: 3-4 raciones / sem.
Huevos: 3-4 raciones / día
Aceite de oliva: 3-6 raciones / día
Agua: 4-8 raciones / día
Grasas saturadas y azúcares: ocasional o moderado

Calendario de menús

Septiembre

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

Octubre

			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Noviembre

2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

Diciembre

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

1ª Semana · 2ª Semana · 3ª Semana · 4ª Semana · 5ª Semana · 6ª Semana · Festivos

Gluten · Crustáceos · Huevos · Pescado · Cacahuete · Soja
Lácteos · Frutos de cáscara · Apio · Mostaza · Granos de sésamo · SO2 y sulfitos
Moluscos · Altramuces

Menú elaborado y supervisado por profesionales en Nutrición de la UCAM Universidad Católica de Murcia y profesionales en Tecnología de los Alimentos.

COL MU00216