



**C/Rambla, s/n**  
**30205 Cartagena, Murcia**  
968 51 26 76  
svpaulcar.es

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

**COL MU00216**



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

Educando  
con el  
**corazón**



# Menú escolar

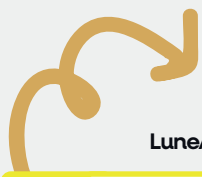
**Tercer trimestre**  
De abril a junio de 2026

**Sin pescado**



FUNDACIÓN  
**ALMA MATER**  
CENTROS DE EDUCACIÓN CATÓLICA

# Menú saludable (sin pescado)



### 1ª Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>PRIMER PLATO</b> Sopa de pollo y verduras <b>SEGUNDO PLATO</b> Pechuga de pollo gratinada con ensalada <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada toscana <b>SEGUNDO PLATO</b> Estofado de pavo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Yogur	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de tomate y huevo <b>SEGUNDO PLATO</b> Lentejas estofadas <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada verde <b>SEGUNDO PLATO</b> Paella de pollo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de la huerta <b>SEGUNDO PLATO</b> Tortilla de patatas <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta
823 kcal Hidratos 86 gr. Proteína 55 gr. Grasa 30 gr. Fibra 12 gr.	701 kcal Hidratos 66 gr. Proteína 48 gr. Grasa 25 gr. Fibra 10 gr.	700 kcal Hidratos 94 gr. Proteína 32 gr. Grasa 20 gr. Fibra 17 gr.	820 kcal Hidratos 128 gr. Proteína 27 gr. Grasa 19 gr. Fibra 17 gr.	713 kcal Hidratos 87 gr. Proteína 13 gr. Grasa 27 gr. Fibra 11 gr.
Media semanal: 751 kcal / Hidratos 92 gr. / Proteína 35 gr. / Grasa 24 gr. / Fibra 13 gr.				

### 2ª Semana

<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada verde <b>SEGUNDO PLATO</b> Muslos de pollo con champis <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de tomate y huevo <b>SEGUNDO PLATO</b> Lentejas con chorizo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de queso fresco <b>SEGUNDO PLATO</b> Arroz a la cubana <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Puré de verduras <b>SEGUNDO PLATO</b> Jamoncitos de pollo al horno <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Yogur	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada toscana <b>SEGUNDO PLATO</b> Pasta boloñesa <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta
700 kcal Hidratos 98 gr. Proteína 38 gr. Grasa 28 gr. Fibra 16 gr.	797 kcal Hidratos 94 gr. Proteína 33 gr. Grasa 27 gr. Fibra 17 gr.	870 kcal Hidratos 102 gr. Proteína 34 gr. Grasa 35 gr. Fibra 14 gr.	831 kcal Hidratos 76 gr. Proteína 45 gr. Grasa 24 gr. Fibra 12 gr.	867 kcal Hidratos 123 gr. Proteína 31 gr. Grasa 25 gr. Fibra 24 gr.
Media semanal: 813 kcal / Hidratos 92 gr. / Proteína 36 gr. / Grasa 30 gr. / Fibra 16 gr.				

### 3ª Semana

<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de alubias <b>SEGUNDO PLATO</b> Pechuga de pollo gratinada <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada campesina <b>SEGUNDO PLATO</b> Paella de pollo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Puré de verduras <b>SEGUNDO PLATO</b> Jamoncitos de pollo al horno <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Yogur	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de la huerta <b>SEGUNDO PLATO</b> Lentejas con chorizo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de pavo, manzana y queso <b>SEGUNDO PLATO</b> Pasta boloñesa <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta
862 kcal Hidratos 90 gr. Proteína 55 gr. Grasa 26 gr. Fibra 12 gr.	834 kcal Hidratos 126 gr. Proteína 30 gr. Grasa 31 gr. Fibra 16 gr.	831 kcal Hidratos 76 gr. Proteína 45 gr. Grasa 24 gr. Fibra 12 gr.	833 kcal Hidratos 101 gr. Proteína 31 gr. Grasa 29 gr. Fibra 20 gr.	859 kcal Hidratos 116 gr. Proteína 35 gr. Grasa 25 gr. Fibra 22 gr.
Media semanal: 844 kcal / Hidratos 102 gr. / Proteína 39 gr. / Grasa 27 gr. / Fibra 18 gr.				

### 4ª Semana

<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de queso fresco <b>SEGUNDO PLATO</b> Pasta boloñesa <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada ibérica <b>SEGUNDO PLATO</b> Paella de pollo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Crema de calabacín <b>SEGUNDO PLATO</b> Pavo con tomate <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Sopa de pollo y verduras <b>SEGUNDO PLATO</b> Pechuga de pollo gratinada <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Yogur	<b>PRIMER PLATO</b> Garbanzos de vigilia <b>SEGUNDO PLATO</b> Tortilla francesa <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta
859 kcal Hidratos 121 gr. Proteína 31 gr. Grasa 25 gr. Fibra 24 gr.	905 kcal Hidratos 131 gr. Proteína 34 gr. Grasa 24 gr. Fibra 17 gr.	572 kcal Hidratos 61 gr. Proteína 21 gr. Grasa 26 gr. Fibra 12 gr.	802 kcal Hidratos 71 gr. Proteína 59 gr. Grasa 30 gr. Fibra 8 gr.	738 kcal Hidratos 87 gr. Proteína 32 gr. Grasa 33 gr. Fibra 18 gr.
Media semanal: 775 kcal / Hidratos 91 gr. / Proteína 35 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 15 gr.				

### 5ª Semana

<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada gourmet <b>SEGUNDO PLATO</b> Arroz a la cubana <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada verde <b>SEGUNDO PLATO</b> Alubias con chorizo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada del tiempo <b>SEGUNDO PLATO</b> Pasta boloñesa <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Puré de verduras <b>SEGUNDO PLATO</b> Pechuga de pollo gratinada <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Yogur	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada ibérica <b>SEGUNDO PLATO</b> Pavo con tomate <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Yogur
931 kcal Hidratos 98 gr. Proteína 40 gr. Grasa 41 gr. Fibra 13 gr.	850 kcal Hidratos 102 gr. Proteína 39 gr. Grasa 29 gr. Fibra 21 gr.	909 kcal Hidratos 131 gr. Proteína 32 gr. Grasa 28 gr. Fibra 26 gr.	808 kcal Hidratos 74 gr. Proteína 53 gr. Grasa 31 gr. Fibra 10 gr.	615 kcal Hidratos 49 gr. Proteína 32 gr. Grasa 30 gr. Fibra 9 gr.
Media semanal: 822 kcal / Hidratos 91 gr. / Proteína 39 gr. / Grasa 31 gr. / Fibra 16 gr.				

### 6ª Semana

<b>PRIMER PLATO</b> Lentejas estofadas <b>SEGUNDO PLATO</b> Tortilla francesa <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada toscana <b>SEGUNDO PLATO</b> Arroz a la cubana <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Puré de verduras <b>SEGUNDO PLATO</b> Jamoncitos de pollo al horno <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Yogur	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada verde <b>SEGUNDO PLATO</b> Paella de pollo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de queso fresco <b>SEGUNDO PLATO</b> Tortilla de patatas <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta
790 kcal Hidratos 91 gr. Proteína 40 gr. Grasa 28 gr. Fibra 17 gr.	878 kcal Hidratos 104 gr. Proteína 34 gr. Grasa 35 gr. Fibra 14 gr.	831 kcal Hidratos 76 gr. Proteína 45 gr. Grasa 24 gr. Fibra 12 gr.	820 kcal Hidratos 128 gr. Proteína 27 gr. Grasa 19 gr. Fibra 17 gr.	719 kcal Hidratos 87 gr. Proteína 14 gr. Grasa 27 gr. Fibra 11 gr.
Media semanal: 807 kcal / Hidratos 97 gr. / Proteína 32 gr. / Grasa 29 gr. / Fibra 14 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 carnes 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.

**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

Abri!l

		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

Mayo

				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

Junio

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

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



Gluten



Huevos



Cacahuete



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



SO2 y sulfitos



Altramuces