



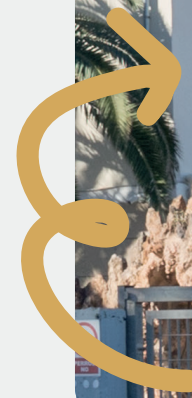
C/Rambla, s/n
30205 Cartagena, Murcia
968 51 26 76
svpaulcar.es

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 CONGREGADO



Educando
con el
corazón



Menú escolar

Tercer trimestre
De abril a junio de 2026

Sin lactosa



FUNDACIÓN
ALMA MATER
CENTROS DE EDUCACIÓN CATÓLICA

Menú saludable (sin lactosa)



1ª Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Sopa de pollo y verduras SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada verde SEGUNDO PLATO Estofado de pavo ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada marinera SEGUNDO PLATO Lentejas estofadas ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada murciana SEGUNDO PLATO Paella de pollo ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de pasta con salmón SEGUNDO PLATO Tortilla francesa ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta
 734 kcal Hidratos 75 gr. Proteína 50 gr. Grasa 25 gr. Fibra 10 gr.	 719 kcal Hidratos 80 gr. Proteína 44 gr. Grasa 22 gr. Fibra 15 gr.	 771 kcal Hidratos 95 gr. Proteína 32 gr. Grasa 27 gr. Fibra 20 gr.	 931 kcal Hidratos 125 gr. Proteína 42 gr. Grasa 26 gr. Fibra 15 gr.	 936 kcal Hidratos 104 gr. Proteína 39 gr. Grasa 39 gr. Fibra 18 gr.

Media semanal: 818 kcal / Hidratos 96 gr. / Proteína 41 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 15 gr.

2ª Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Ensalada verde SEGUNDO PLATO Asado de salmón ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada mixta SEGUNDO PLATO Lentejas con chorizo ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada marinera SEGUNDO PLATO Arroz a la cubana ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verduras SEGUNDO PLATO Jamoncitos de pollo al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Pasta con salmón ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta
 686 kcal Hidratos 69 gr. Proteína 32 gr. Grasa 29 gr. Fibra 13 gr.	 909 kcal Hidratos 101 gr. Proteína 48 gr. Grasa 29 gr. Fibra 21 gr.	 899 kcal Hidratos 95 gr. Proteína 35 gr. Grasa 40 gr. Fibra 16 gr.	 845 kcal Hidratos 91 gr. Proteína 41 gr. Grasa 31 gr. Fibra 16 gr.	 911 kcal Hidratos 127 gr. Proteína 32 gr. Grasa 28 gr. Fibra 18 gr.

Media semanal: 850 kcal / Hidratos 97 gr. / Proteína 37 gr. / Grasa 31 gr. / Fibra 16 gr.

3ª Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Ensalada de alubias SEGUNDO PLATO Tortilla francesa ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada campesina SEGUNDO PLATO Paella marinera ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verduras SEGUNDO PLATO Jamoncitos de pollo al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de la huerta SEGUNDO PLATO Lentejas con chorizo ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de tomate y huevo SEGUNDO PLATO Pasta boloñesa ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta
 714 kcal Hidratos 78 gr. Proteína 31 gr. Grasa 26 gr. Fibra 12 gr.	 863 kcal Hidratos 121 gr. Proteína 34 gr. Grasa 29 gr. Fibra 14 gr.	 845 kcal Hidratos 91 gr. Proteína 41 gr. Grasa 31 gr. Fibra 16 gr.	 833 kcal Hidratos 101 gr. Proteína 31 gr. Grasa 29 gr. Fibra 20 gr.	 817 kcal Hidratos 114 gr. Proteína 32 gr. Grasa 23 gr. Fibra 21 gr.

Media semanal: 814 kcal / Hidratos 101 gr. / Proteína 34 gr. / Grasa 27 gr. / Fibra 18 gr.

4ª Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Ensalada verde SEGUNDO PLATO Pasta boloñesa ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada ibérica SEGUNDO PLATO Paella de pollo ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Crema de calabacín SEGUNDO PLATO Pavo con tomate ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Sopa de pollo y verduras SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Garbanzos de vigilia SEGUNDO PLATO Pechuga de pollo gratinada con ensalada ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta
 871 kcal Hidratos 122 gr. Proteína 31 gr. Grasa 25 gr. Fibra 25 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.	 734 kcal Hidratos 75 gr. Proteína 50 gr. Grasa 25 gr. Fibra 10 gr.	 893 kcal Hidratos 104 gr. Proteína 56 gr. Grasa 36 gr. Fibra 20 gr.

Media semanal: 795 kcal / Hidratos 94 gr. / Proteína 38 gr. / Grasa 27 gr. / Fibra 17 gr.

5ª Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Ensalada gourmet SEGUNDO PLATO Arroz a la cubana ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada marinera SEGUNDO PLATO Alubias con chorizo ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Pasta boloñesa ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verduras SEGUNDO PLATO Pechuga de pollo gratinada ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada ibérica SEGUNDO PLATO Atún con tomate y patata asada ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta
 931 kcal Hidratos 98 gr. Proteína 40 gr. Grasa 41 gr. Fibra 13 gr.	 867 kcal Hidratos 95 gr. Proteína 40 gr. Grasa 34 gr. Fibra 20 gr.	 909 kcal Hidratos 131 gr. Proteína 32 gr. Grasa 25 gr. Fibra 26 gr.	 822 kcal Hidratos 89 gr. Proteína 49 gr. Grasa 28 gr. Fibra 14 gr.	 710 kcal Hidratos 126 gr. Proteína 38 gr. Grasa 25 gr. Fibra 16 gr.

Media semanal: 848 kcal / Hidratos 98 gr. / Proteína 40 gr. / Grasa 31 gr. / Fibra 17 gr.

6ª Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Lentejas estofadas SEGUNDO PLATO Tortilla francesa ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada mixta SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verduras SEGUNDO PLATO Jamoncitos de pollo al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada murciana SEGUNDO PLATO Paella de pollo ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Fideuá de pescado y marisco ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta
 790 kcal Hidratos 91 gr. Proteína 40 gr. Grasa 28 gr. Fibra 17 gr.	 709 kcal Hidratos 89 gr. Proteína 58 gr. Grasa 25 gr. Fibra 12 gr.	 845 kcal Hidratos 91 gr. Proteína 41 gr. Grasa 31 gr. Fibra 16 gr.	 931 kcal Hidratos 125 gr. Proteína 42 gr. Grasa 26 gr. Fibra 15 gr.	 910 kcal Hidratos 126 gr. Proteína 41 gr. Grasa 24 gr. Fibra 17 gr.

Media semanal: 837 kcal / Hidratos 98 gr. / Proteína 44 gr. / Grasa 27 gr. / Fibra 15 gr.



Recomendaciones generales

Es fundamental que los niños realicen en sus casas un **desayuno equilibrado** en el que incluyan: 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 como postre**.

Tipo de alimento

Pan, cereales, arroz, pasta, patatas: 4-6 raciones / día

Legumbres: 2-4 raciones / sem.

Leche, yogur y queso sin lactosa: 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

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



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuete



Soja



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



SO2 y sulfitos



Moluscos



Altramucos