



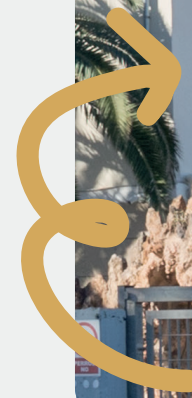
C/Rambla, s/n
30205 Cartagena, Murcia
968 51 26 76
svpaulcar.es

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



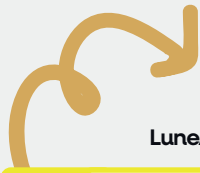
Menú escolar

Tercer trimestre
De abril a junio de 2026



FUNDACIÓN
ALMA MATER
CENTROS DE EDUCACIÓN CATÓLICA

Menú saludable



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 toscana SEGUNDO PLATO Estofado de pavo ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Yogur	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.	 701 kcal Hidratos 66 gr. Proteína 48 gr. Grasa 28 gr. Fibra 10 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 16 gr.	 936 kcal Hidratos 104 gr. Proteína 39 gr. Grasa 39 gr. Fibra 18 gr.
Media semanal: 814 kcal / Hidratos 93 gr. / Proteína 42 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 14 gr.				

2ª Semana

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 de queso fresco 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 Yogur	PRIMER PLATO Ensalada toscana 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 34 gr. Grasa 29 gr. Fibra 21 gr.	 870 kcal Hidratos 102 gr. Proteína 34 gr. Grasa 35 gr. Fibra 14 gr.	 831 kcal Hidratos 76 gr. Proteína 45 gr. Grasa 34 gr. Fibra 12 gr.	 869 kcal Hidratos 119 gr. Proteína 31 gr. Grasa 28 gr. Fibra 16 gr.
Media semanal: 833 kcal / Hidratos 93 gr. / Proteína 38 gr. / Grasa 31 gr. / Fibra 15 gr.				

3ª Semana

PRIMER PLATO Ensalada de alubias SEGUNDO PLATO Pechuga de pollo gratinada 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 Yogur	PRIMER PLATO Ensalada de la huerta SEGUNDO PLATO Lentejas con chorizo ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de pavo, manzana y queso SEGUNDO PLATO Pasta boloñesa ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta
 862 kcal Hidratos 99 gr. Proteína 55 gr. Grasa 26 gr. Fibra 23 gr.	 863 kcal Hidratos 121 gr. Proteína 34 gr. Grasa 28 gr. Fibra 14 gr.	 831 kcal Hidratos 76 gr. Proteína 45 gr. Grasa 34 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: 849 kcal / Hidratos 101 gr. / Proteína 40 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 18 gr.				

4ª Semana

PRIMER PLATO Ensalada mixta 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 rebozada ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Garbanzos de vigilia SEGUNDO PLATO Tortilla francesa ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta
 929 kcal Hidratos 121 gr. Proteína 47 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.	 801 kcal Hidratos 69 gr. Proteína 57 gr. Grasa 32 gr. Fibra 8 gr.	 738 kcal Hidratos 104 gr. Proteína 32 gr. Grasa 33 gr. Fibra 18 gr.
Media semanal: 789 kcal / Hidratos 90 gr. / Proteína 38 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 16 gr.				

5ª Semana

PRIMER PLATO Ensalada gourmet SEGUNDO PLATO Arroz a la cubana ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada mixta 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 Yogur	PRIMER PLATO Ensalada ibérica SEGUNDO PLATO Atún con tomate y patata asada ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Yogur
 931 kcal Hidratos 98 gr. Proteína 40 gr. Grasa 41 gr. Fibra 13 gr.	 908 kcal Hidratos 101 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.	 696 kcal Hidratos 61 gr. Proteína 40 gr. Grasa 28 gr. Fibra 15 gr.
Media semanal: 850 kcal / Hidratos 93 gr. / Proteína 44 gr. / Grasa 31 gr. / Fibra 16 gr.				

6ª Semana

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 Yogur	PRIMER PLATO Ensalada murciana SEGUNDO PLATO Paella de pollo ACOMPANAMIENTO Pan integral 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco 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 55 gr. Grasa 25 gr. Fibra 12 gr.	 831 kcal Hidratos 76 gr. Proteína 45 gr. Grasa 34 gr. Fibra 12 gr.	 931 kcal Hidratos 125 gr. Proteína 42 gr. Grasa 26 gr. Fibra 16 gr.	 860 kcal Hidratos 116 gr. Proteína 40 gr. Grasa 24 gr. Fibra 15 gr.
Media semanal: 824 kcal / Hidratos 93 gr. / Proteína 45 gr. / Grasa 28 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 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

Abril					Mayo					Junio				
		1	2	3					1	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26
27	28	29	30		25	26	27	28	29	29	30			

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

