

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 CONCERNIDO

Educando
con el
corazón



Menú escolar

Segundo trimestre

De enero a marzo de 2026



FUNDACIÓN
ALMA MATER
CENTROS DE EDUCACIÓN CATÓLICA

Menú saludable



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª Semana	PRIMER PLATO Sopa de pollo y verduras SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada toscana SEGUNDO PLATO Estofado de pavo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Lentejas estofadas ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada verde SEGUNDO PLATO Paella de pollo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada de pasta con salmón SEGUNDO PLATO Tortilla francesa ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta
	 734 kcal Hidratos 75 gr. Proteína 60 gr. Grasa 24 gr. Fibra 10 gr.	 701 kcal Hidratos 66 gr. Proteína 48 gr. Grasa 25 gr. Fibra 10 gr.	 792 kcal Hidratos 111 gr. Proteína 32 gr. Grasa 22 gr. Fibra 22 gr.	 806 kcal Hidratos 113 gr. Proteína 31 gr. Grasa 22 gr. Fibra 13 gr.	 936 kcal Hidratos 104 gr. Proteína 39 gr. Grasa 40 gr. Fibra 18 gr.
	Media semanal: 793,86 kcal / Hidratos 93,86 gr. / Proteína 39,94 gr. / Grasa 26,7 gr. / Fibra 14,56 gr.				

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2ª Semana	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Estofado de pavo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada mixta SEGUNDO PLATO Arroz a la cubana ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco SEGUNDO PLATO Lentejas con chorizo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verdura SEGUNDO PLATO Jamoncitos de pollo al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada verde SEGUNDO PLATO Pasta con salmón ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta
	 757 kcal Hidratos 89 gr. Proteína 46 gr. Grasa 23 gr. Fibra 16 gr.	 940 kcal Hidratos 100 gr. Proteína 60 gr. Grasa 35 gr. Fibra 15 gr.	 839 kcal Hidratos 101 gr. Proteína 32 gr. Grasa 29 gr. Fibra 20 gr.	 831 kcal Hidratos 76 gr. Proteína 46 gr. Grasa 34 gr. Fibra 12 gr.	 873 kcal Hidratos 118 gr. Proteína 31 gr. Grasa 28 gr. Fibra 17 gr.
	Media semanal: 847,84 kcal / Hidratos 97,14 gr. / Proteína 40,5 gr. / Grasa 29,72 gr. / Fibra 15,72 gr.				

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3ª Semana	PRIMER PLATO Ensalada toscana SEGUNDO PLATO Lentejas con chorizo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada campesina SEGUNDO PLATO Paella marinera ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verdura SEGUNDO PLATO Jamoncitos de pollo al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Estofado de pavo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada verde SEGUNDO PLATO Pasta con atún ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta
	 847 kcal Hidratos 103 gr. Proteína 32 gr. Grasa 29 gr. Fibra 20 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.	 743 kcal Hidratos 74 gr. Proteína 49 gr. Grasa 25 gr. Fibra 12 gr.	 728 kcal Hidratos 102 gr. Proteína 24 gr. Grasa 22 gr. Fibra 15 gr.
	Media semanal: 805,04 kcal / Hidratos 98,14 gr. / Proteína 35,9 gr. / Grasa 22,08 gr. / Fibra 15,12 gr.				

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4ª Semana	PRIMER PLATO Crema de calabacín SEGUNDO PLATO Pavo con tomate ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada ibérica SEGUNDO PLATO Paella marinera ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco SEGUNDO PLATO Lentejas con chorizo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Sopa de pollo y verduras SEGUNDO PLATO Merluza rebozada ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Garbanzos de vigilia SEGUNDO PLATO Tortilla francesa ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur
	 572 kcal Hidratos 61 gr. Proteína 21 gr. Grasa 26 gr. Fibra 12 gr.	 934 kcal Hidratos 126 gr. Proteína 38 gr. Grasa 28 gr. Fibra 15 gr.	 839 kcal Hidratos 101 gr. Proteína 32 gr. Grasa 29 gr. Fibra 20 gr.	 801 kcal Hidratos 68 gr. Proteína 57 gr. Grasa 32 gr. Fibra 78 gr.	 724 kcal Hidratos 55 gr. Proteína 36 gr. Grasa 36 gr. Fibra 14 gr.
	Media semanal: 773,88 kcal / Hidratos 82,26 gr. / Proteína 36,72 gr. / Grasa 30,28 gr. / Fibra 13,56 gr.				

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5ª Semana	PRIMER PLATO Ensalada toscana SEGUNDO PLATO Pasta boloñesa ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Arroz a la cubana ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada mixta SEGUNDO PLATO Alubias con chorizo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verdura SEGUNDO PLATO Pechuga de pollo gratinada ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada verde SEGUNDO PLATO Guiso de merluza ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur
	 867 kcal Hidratos 123 gr. Proteína 31 gr. Grasa 35 gr. Fibra 24 gr.	 920 kcal Hidratos 112 gr. Proteína 38 gr. Grasa 35 gr. Fibra 16 gr.	 908 kcal Hidratos 91 gr. Proteína 55 gr. Grasa 29 gr. Fibra 21 gr.	 808 kcal Hidratos 74 gr. Proteína 53 gr. Grasa 31 gr. Fibra 10 gr.	 774 kcal Hidratos 77 gr. Proteína 48 gr. Grasa 27 gr. Fibra 13 gr.
	Media semanal: 855,28 kcal / Hidratos 97,36 gr. / Proteína 44,34 gr. / Grasa 29,6 gr. / Fibra 16,64 gr.				

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6ª Semana	PRIMER PLATO Lentejas estofadas SEGUNDO PLATO Tortilla francesa ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco SEGUNDO PLATO Guiso de merluza ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verdura SEGUNDO PLATO Jamoncitos de pollo al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada murciana SEGUNDO PLATO Paella de pollo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada mixta SEGUNDO PLATO Fideuá de pescado y marisco ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta
	 790 kcal Hidratos 91 gr. Proteína 40 gr. Grasa 28 gr. Fibra 17 gr.	 776 kcal Hidratos 91 gr. Proteína 44 gr. Grasa 24 gr. Fibra 16 gr.	 845 kcal Hidratos 91 gr. Proteína 41 gr. Grasa 31 gr. Fibra 16 gr.	 917 kcal Hidratos 110 gr. Proteína 46 gr. Grasa 29 gr. Fibra 11 gr.	 930 kcal Hidratos 116 gr. Proteína 56 gr. Grasa 24 gr. Fibra 16 gr.
	Media semanal: 851,44 kcal / Hidratos 99,74 gr. / Proteína 45,32 gr. / Grasa 27,34 gr. / Fibra 14,92 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

Enero

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

Febrero

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

Marzo

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

● 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