



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



COLEGIO CATÓLICO
SAN VICENTE
DE PAÚL
CENTRO CONCERTADO



Menú escolar

Segundo trimestre
De enero a marzo de 2026

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

COL MU00216



FUNDACIÓN
ALMA MATER
CENTROS DE EDUCACIÓN CATÓLICA

Menú saludable



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1^a

PRIMER PLATO
Sopa de pollo y verduras
SEGUNDO PLATO
Merluza al horno
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Ensalada toscana
SEGUNDO PLATO
Estofado de pavo
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Yogur

PRIMER PLATO
Ensalada del tiempo
SEGUNDO PLATO
Lentejas estofadas
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Ensalada verde
SEGUNDO PLATO
Paella de pollo
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Yogur

PRIMER PLATO
Ensalada de pasta con salmon
SEGUNDO PLATO
Tortilla francesa
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

Hidratos 75 gr. / Proteína 50 gr. / Grasa 24 gr. / Fibra 10 gr.

Hidratos 66 gr. / Proteína 48 gr. / Grasa 25 gr. / Fibra 10 gr.

Hidratos 111 gr. / Proteína 32 gr. / Grasa 22 gr. / Fibra 22 gr.

Hidratos 113 gr. / Proteína 31 gr. / Grasa 22 gr. / Fibra 13 gr.

Hidratos 104 gr. / Proteína 39 gr. / Grasa 40 gr. / Fibra 18 gr.

Media semanal: 793,68 kcal / Hidratos 93,86 gr. / Proteína 39,94 gr. / Grasa 26,7 gr. / Fibra 14,56 gr.

2^a

PRIMER PLATO
Ensalada del tiempo
SEGUNDO PLATO
Estofado de pavo
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Ensalada mixta
SEGUNDO PLATO
Arroz a la cubana
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Ensalada de queso fresco
SEGUNDO PLATO
Lentejas con chorizo
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Puré de verdura
SEGUNDO PLATO
Jamóncitos de pollo al horno
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Ensalada verde
SEGUNDO PLATO
Pasta con salmon
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Yogur

Hidratos 89 gr. / Proteína 45 gr. / Grasa 22 gr. / Fibra 16 gr.

Hidratos 102 gr. / Proteína 50 gr. / Grasa 35 gr. / Fibra 15 gr.

Hidratos 101 gr. / Proteína 32 gr. / Grasa 29 gr. / Fibra 20 gr.

Hidratos 76 gr. / Proteína 45 gr. / Grasa 34 gr. / Fibra 12 gr.

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.

3^a

PRIMER PLATO
Ensalada toscana
SEGUNDO PLATO
Lentejas con chorizo
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Ensalada campesina
SEGUNDO PLATO
Paella marinera
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Puré de verdura
SEGUNDO PLATO
Jamóncitos de pollo al horno
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Ensalada del tiempo
SEGUNDO PLATO
Estofado de pavo
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Yogur

PRIMER PLATO
Ensalada verde
SEGUNDO PLATO
Pasta con atún
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

Hidratos 103 gr. / Proteína 32 gr. / Grasa 29 gr. / Fibra 20 gr.

Hidratos 121 gr. / Proteína 34 gr. / Grasa 25 gr. / Fibra 14 gr.

Hidratos 91 gr. / Proteína 41 gr. / Grasa 31 gr. / Fibra 16 gr.

Hidratos 74 gr. / Proteína 49 gr. / Grasa 25 gr. / Fibra 12 gr.

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.

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



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuete



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



SO₂ y sulfitos



Moluscos



Altramuces

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1^a

Semana

PRIMER PLATO
Crema de calabacín
SEGUNDO PLATO
Pavo con tomate
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Ensalada ibérica
SEGUNDO PLATO
Paella marinera
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Ensalada de queso fresco
SEGUNDO PLATO
Lentejas con chorizo
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Sopa de pollo y verduras
SEGUNDO PLATO
Merluza rebozada
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Yogur

PRIMER PLATO
Garbanzos de vigilia
SEGUNDO PLATO
Tortilla francesa
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Yogur

Hidratos 61 gr. / Proteína 21 gr. / Grasa 26 gr. / Fibra 12 gr.

Hidratos 126 gr. / Proteína 38 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 18 gr.

Hidratos 101 gr. / Proteína 32 gr. / Grasa 29 gr. / Fibra 20 gr.

Hidratos 68 gr. / Proteína 37 gr. / Grasa 32 gr. / Fibra 7,8 gr.

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.

2^a

Semana

PRIMER PLATO
Ensalada toscana
SEGUNDO PLATO
Pasta boloñesa
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Ensalada del tiempo
SEGUNDO PLATO
Arroz a la cubana
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Ensalada mixta
SEGUNDO PLATO
Alubias con chorizo
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Puré de verdura
SEGUNDO PLATO
Pechuga de pollo gratinada
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Yogur

PRIMER PLATO
Ensalada verde
SEGUNDO PLATO
Guiso de merluza
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Yogur

Hidratos 123 gr. / Proteína 31 gr. / Grasa 35 gr. / Fibra 24 gr.

Hidratos 112 gr. / Proteína 35 gr. / Grasa 35 gr. / Fibra 16 gr.

Hidratos 101 gr. / Proteína 35 gr. / Grasa 29 gr. / Fibra 21 gr.

Hidratos 74 gr. / Proteína 43 gr. / Grasa 31 gr. / Fibra 10 gr.

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.

3^a

Semana

PRIMER PLATO
Lentejas estofadas
SEGUNDO PLATO
Tortilla francesa
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Ensalada de queso fresco
SEGUNDO PLATO
Guiso de merluza
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Puré de verdura
SEGUNDO PLATO
Jamoncitos de pollo al horno
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

PRIMER PLATO
Ensalada murciana
SEGUNDO PLATO
Paella de pollo
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Yogur

PRIMER PLATO
Ensalada mixta
SEGUNDO PLATO
Fideuá de pescado y marisco
ACOMPAÑAMIENTO
Pan integral (60 gr.)
POSTRE
Fruta

Hidratos 91 gr. / Proteína 40 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 17 gr.

Hidratos 91 gr. / Proteína 44 gr. / Grasa 26 gr. / Fibra 16 gr.

Hidratos 91 gr. / Proteína 41 gr. / Grasa 31 gr. / Fibra 16 gr.

Hidratos 110 gr. / Proteína 44 gr. / Grasa 29 gr. / Fibra 11 gr.

Hidratos 116 gr. / Proteína 55 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.



Calendario de menús

Enero

Febrero

Marzo

1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	
12	13	14	15	16	
19	20	21	22	23	
26	27	28	29	30	

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

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

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