



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

## *Menú del Tercer trimestre*



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

C/rambla s.n. 30205 Cartagena (Murcia)

Tlf: (+34) 968 51 26 76

Fax: (+34) 968 31 49 00

Abril - Junio 2024



# MENÚ SALUDABLE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1ª Semana</b>	-Crema de calabacín -Hamburguesa de pollo -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>928,8 kcal</b> Hidratos de carbono (g): 93,92 Proteína (g): 40,9 Grasa (g): 45,08 Fibra (g): 14,6	-Ensalada del tiempo -Albóndigas jardinera -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>957,8 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 78,92 Proteína (g): 36,9 Grasa (g): 51,08 Fibra (g): 14,6	-Ensalada ibérica -Arroz a la cubana -Pan integral (*) -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>953 kcal</b> Hidratos de carbono (g): 91,02 Proteína (g): 45 Grasa (g): 43,38 Fibra (g): 11,2	-Ensalada con queso fresco -Lentijas con chorizo -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>863,8 kcal</b> Hidratos de carbono (g): 100,92 Proteína (g): 31,8 Grasa (g): 28,98 Fibra (g): 19,6	-Ensalada de pasta con salmón -Muslos de pollo con champis -Pan integral (*) -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>1037 kcal</b> Hidratos de carbono (g): 99,02 Proteína (g): 58 Grasa (g): 28,98 Fibra (g): 19,6

Media: 943,08 kcal. Hidratos de carbono (g): 92,76. Proteína (g): 42,52. Grasa (g): 42,38. Fibra (g): 15,44. (\*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.

<b>2ª Semana</b>	-Puré de verdura -Rape al horno -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>705,8 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 78,92 Proteína (g): 39,9 Grasa (g): 24,08 Fibra (g): 13,6	-Ensalada de queso fresco -Lentijas con chorizo -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>838,8 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 100,92 Proteína (g): 31,8 Grasa (g): 38,38 Fibra (g): 19,6	-Ensalada marinera -Lasaña de carne -Pan integral (*) -Yogur natural  <b>Alérgenos:</b>  <b>803 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 74,02 Proteína (g): 44 Grasa (g): 38,38 Fibra (g): 11,2	-Estofado de ternera -Ensalada mixta -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>760,8 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 72,92 Proteína (g): 56,9 Grasa (g): 32,38 Fibra (g): 13,6	-Crema de calabaza -Merluza rebozada -Pan integral (*) -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>769 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 66,02 Proteína (g): 49 Grasa (g): 32,38 Fibra (g): 10,2
------------------	---	--	--	--	---

Media: 775,48 kcal. Hidratos de carbono (g): 78,56. Proteína (g): 44,32. Grasa (g): 29,58. Fibra (g): 13,64. (\*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.

<b>3ª Semana</b>	-Ensalada ibérica -Pasta boloñesa -Pan integral (*) -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>942 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 110,02 Proteína (g): 42 Grasa (g): 33,38 Fibra (g): 21,2	-Ensalada toscana -Lentijas estofadas -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>749,8 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 120,92 Proteína (g): 30,9 Grasa (g): 22,08 Fibra (g): 19,6	-Ensalada mixta -Alubias con chorizo -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>907,8 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 100,92 Proteína (g): 54,9 Grasa (g): 29,08 Fibra (g): 20,6	-Ensalada del tiempo -Paella marinera -Pan integral (*) -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>873 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 117,02 Proteína (g): 36 Grasa (g): 26,38 Fibra (g): 12,2	-Puré de verdura -Muslos de pollo con champis -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>788,8 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 86,92 Proteína (g): 39,9 Grasa (g): 29,08 Fibra (g): 15,6
------------------	---	--	---	---	---

Media: 852,28 kcal. Hidratos de carbono (g): 103,56. Proteína (g): 40,73. Grasa (g): 28. Fibra (g): 17,84. (\*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.

<b>4ª Semana</b>	-Ensalada campesina -Jamoncitos de pollo al horno -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>756 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 55,02 Proteína (g): 46 Grasa (g): 35,38 Fibra (g): 10,2	-Ensalada de la huerta -Arroz a la cubana -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>863,8 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 101,92 Proteína (g): 32,9 Grasa (g): 35,08 Fibra (g): 13,6	-Ensalada de pasta con salmón -Merluza al horno -Pan integral (*) -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>988 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 91,02 Proteína (g): 62 Grasa (g): 40,38 Fibra (g): 14,2	-Crema de calabacín -Hamburguesa de pollo -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>928,8 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 93,92 Proteína (g): 40,9 Grasa (g): 45,08 Fibra (g): 14,6	-Ensalada del tiempo -Garbanzos de vigilia -Pan integral (*) -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>726 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 75,02 Proteína (g): 28 Grasa (g): 30,38 Fibra (g): 19,2
------------------	---	--	--	---	---

Media: 852,52 kcal. Hidratos de carbono (g): 83,38. Proteína (g): 41,96. Grasa (g): 37,26. Fibra (g): 14,36. (\*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.

<b>5ª Semana</b>	-Puré de verdura -Abadejo al horno -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>726 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 64,02 Proteína (g): 48 Grasa (g): 29,38 Fibra (g): 9,2	-Lentijas estofadas -Tortilla francesa -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>789,8 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 90,92 Proteína (g): 39,9 Grasa (g): 30,08 Fibra (g): 16,6	-Ensalada campesina -Arroz con magra -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>723,8 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 100,92 Proteína (g): 25,9 Grasa (g): 20,08 Fibra (g): 14,6	-Ensalada ibérica -Pasta boloñesa -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>955,8 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 124,92 Proteína (g): 37,9 Grasa (g): 30,08 Fibra (g): 24,6	-Ensalada de queso fresco -Guiso de merluza -Pan integral (*) -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>762 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 76,02 Proteína (g): 48 Grasa (g): 27,38 Fibra (g): 12,2
------------------	---	--	---	--	--

Media: 791,48 kcal. Hidratos de carbono (g): 91,36. Proteína (g): 39,94. Grasa (g): 27. Fibra (g): 15,44. (\*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>6ª Semana</b>	-Ensalada toscana -Estofado de pavo -Pan integral (*) -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>701 kcal</b> Hidratos de carbono (g): 66,02 Proteína (g): 48 Grasa (g): 25,38 Fibra (g): 10,2	-Crema de calabacín -Merluza al horno -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>678,8 kcal</b> Hidratos de Carbono (g): 59,92 Proteína (g): 41,9 Grasa (g): 29,08 Fibra (g): 10,6	-Ensalada verde -Paella marinera -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>848,8 kcal</b> Hidratos de carbono (g): 122,92 Proteína (g): 30,9 Grasa (g): 23,08 Fibra (g): 14,6	-Ensalada del tiempo -Lentijas estofadas -Pan integral (*) -Fruta de temporada  <b>Alérgenos:</b>  <b>791,8 kcal</b> Hidratos de carbono (g): 110,92 Proteína (g): 31,9 Grasa (g): 22,08 Fibra (g): 21,6	-Ensalada de pasta con salmón -Tortilla francesa -Pan integral (*) -Yogur  <b>Alérgenos:</b>  <b>922 kcal</b> Hidratos de carbono (g): 89,02 Proteína (g): 43 Grasa (g): 42,38 Fibra (g): 14,2

Media: 788,48 kcal. Hidratos de carbono (g): 89,76. Proteína (g): 39,14. Grasa (g): 28,4. Fibra (g): 14,24. (\*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.

## 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 medio día para cubrir los requerimientos nutricionales del niño.
- En las cenas, al igual que en las comidas, se deben de incluir alimentos: **Proteicos:** como carne, pescados o huevos; **hidratos de carbono:** sopas, pasta, arroz, patatas cocidas, etc. Acompañando como postre fruta o yogur.

**TIPO DE ALIMENTOS**

**ALÉRGICOS**

**Pan, cereales, arroz, pasta, patatas:** 4-6 raciones diarias

**Legumbres:** 2-4 raciones a la semana

**Lácteos:** 2-4 raciones diarias

**Verduras y Hortalizas:** Mínimo 2 raciones diarias

**Frutas:** Mínimo 3 raciones a la semana

**Pescados:** 3-4 raciones a la semana

**Carnes Magras:** 3-4 raciones semana

**Huevos:** 3-4 raciones semana

**Aceite de Oliva:** 3-6 raciones diarias

**Agua:** 4-8 raciones diarias

**ALIMENTOS DE CONSUMO OCASIONAL O MODERADO**

Grasas saturadas (margarina y mantequilla), carnes grasas, embutidos, dulces, helados, pasteles, refrescos, bollería.

*Este menú ha sido elaborado y supervisado por profesionales en Nutrición de la Universidad Católica San Antonio de Murcia UCAM y en Tecnología de Alimentos (colegiado MU00216).*

## CALENDARIO DE MENÚS

ABRIL					MAYO					JUNIO				
1	2	3	4	5				1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	19	20	21	22	23					
29	30	31			26	27	28	29	30					