



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

Menú del Tercer Trimestre



Abril - Junio 2025



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

C/ Mayor, 25. 30120 El Palmar (Murcia)

Tlf: (+34) 968 132 400

Fax: (+34) 968 884 074



MENÚ SALUDABLE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª Semana	-Ensalada de temporada (primavera) -Sopa de abondiguillas y garbanzos -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Lentejas con verduras -Merluza en salsa verde -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Pasta integral salteada con salmón y espárragos -Tortilla francesa -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Ensalada murciana -Asado de pollo -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Crema de verduras y legumbres -Caldero -Yogur natural Alérgenos:
	668 kcal <small>Hidratos de carbono (g): 64 Proteína (g): 37 Grasa (g): 27 Fibra (g): 13</small>	909 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 101 Proteína (g): 62 Grasa (g): 24 Fibra (g): 26</small>	816 kcal <small>Hidratos de carbono (g): 80 Proteína (g): 43 Grasa (g): 34 Fibra (g): 14</small>	714 kcal <small>Hidratos de carbono (g): 81 Proteína (g): 48 Grasa (g): 21 Fibra (g): 9</small>	912 kcal <small>Hidratos de carbono (g): 60 Proteína (g): 55 Grasa (g): 48 Fibra (g): 13</small>

Media: 803,8 kcal. Hidratos de carbono (g): 77,2. Proteína (g): 49. Grasa (g): 30,8. Fibra (g): 15. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.

2ª Semana	-Ensalada mixta -Macarrones a la boloñesa -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Crema de legumbres -Pechuga de pavo con salsa de pimiento -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Ensalada gourmet y manzana -Filetes de merluza con salsa de espárragos -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Crema de calabacín -Crispy de pollo -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Ensalada de tomate y huevo -Arroz con mejillones -Yogur natural Alérgenos:
	791 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 96 Proteína (g): 45 Grasa (g): 22 Fibra (g): 21</small>	813 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 96 Proteína (g): 56 Grasa (g): 20 Fibra (g): 27</small>	605 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 57 Proteína (g): 39 Grasa (g): 20 Fibra (g): 11</small>	706 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 73 Proteína (g): 39 Grasa (g): 27 Fibra (g): 7</small>	714 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 92 Proteína (g): 34 Grasa (g): 21 Fibra (g): 9</small>

Media: 725,8 kcal. Hidratos de carbono (g): 82,8. Proteína (g): 42,6. Grasa (g): 22,4. Fibra (g): 15. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.

3ª Semana	-Ensalada verde -Estofado de lentejas y ternera -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Ensalada de la huerta -Fideua de pescado y marisco -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Ensalada ibérica -Asado de pollo al horno -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Sopa de vegetales y fideos -Merluza rebozada -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Ensalada de garbanzos -Corvina en salsa -Yogur natural Alérgenos:
	732,5 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 110,7 Proteína (g): 19,6 Grasa (g): 15,3 Fibra (g): 12,8</small>	678 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 83 Proteína (g): 33 Grasa (g): 21 Fibra (g): 13</small>	662 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 55 Proteína (g): 41 Grasa (g): 26 Fibra (g): 9</small>	711 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 71 Proteína (g): 50 Grasa (g): 23 Fibra (g): 18</small>	878 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 81 Proteína (g): 48 Grasa (g): 30 Fibra (g): 22</small>

Media: 732,3 kcal. Hidratos de carbono (g): 80,14. Proteína (g): 38,92. Grasa (g): 22,46. Fibra (g): 14,96. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.

4ª Semana	-Ensalada marinera -Espaguetis con salmón -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Ensalada de garbanzos -Filetes de merluza con salsa de espárragos -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Ensalada ibérica -Pechuga de pollo gratinada -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Crema de calabaza -Merluza al horno con gambas -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Ensalada gourmet y manzana -Pata de cerdo -Pan integral (*) -Yogur natural Alérgenos:
	650,6 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 34 Proteína (g): 46,2 Grasa (g): 37,5 Fibra (g): 6,3</small>	764,8 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 30,2 Proteína (g): 46,3 Grasa (g): 67,3 Fibra (g): 18,2</small>	732 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 54 Proteína (g): 60 Grasa (g): 29 Fibra (g): 6</small>	614 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 64 Proteína (g): 35 Grasa (g): 19 Fibra (g): 15</small>	726 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 80 Proteína (g): 39 Grasa (g): 28 Fibra (g): 18</small>

Media: 704,68 kcal. Hidratos de carbono (g): 52,44. Proteína (g): 45,3. Grasa (g): 36,16. Fibra (g): 12,7. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.

5ª Semana	-Ensalada verde -Arroz a la cubana -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Ensalada mixta -Macarrones boloñesa -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Ensalada toscana -Merluza en salsa -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Ensalada de la huerta -Guiso de pescado -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Ensalada gourmet y manzana -Paella de marisco -Pan integral (*) -Yogur Alérgenos:
	794,3 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 30,8 Proteína (g): 26,7 Grasa (g): 99,4 Fibra (g): 8</small>	817,8 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 21,2 Proteína (g): 42,3 Grasa (g): 102,3 Fibra (g): 17,2</small>	540,7 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 27,5 Proteína (g): 35,1 Grasa (g): 36,3 Fibra (g): 6,2</small>	601,8 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 20,2 Proteína (g): 43,3 Grasa (g): 52,3 Fibra (g): 17,2</small>	766,7 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 24,7 Proteína (g): 33,9 Grasa (g): 97,3 Fibra (g): 10,7</small>

Media: 704,26 kcal. Hidratos de carbono (g): 24,88. Proteína (g): 36,26. Grasa (g): 77,52. Fibra (g): 11,86. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6ª Semana	-Ensalada ibérica -Muslitos de pollo asados con verdura -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Puré de verduras -Albóndigas de pescado en salsa -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Estofado de lentejas -Corvina en salsa -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Ensalada de temporada primavera -Lasas -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 	-Ensalada verde -Caldero -Pan integral (*) -Yogur Alérgenos:
	785,1 kcal <small>Hidratos de carbono (g): 31,5 Proteína (g): 33,7 Grasa (g): 84,4 Fibra (g): 16,5</small>	637,3 kcal <small>Hidratos de Carbono (g): 33,7 Proteína (g): 44,6 Grasa (g): 35,7 Fibra (g): 7,8</small>	778,2 kcal <small>Hidratos de carbono (g): 20 Proteína (g): 42,9 Grasa (g): 85,7 Fibra (g): 16,3</small>	798,8 kcal <small>Hidratos de carbono (g): 33,2 Proteína (g): 44,3 Grasa (g): 73,3 Fibra (g): 13,2</small>	649,3 kcal <small>Hidratos de carbono (g): 18,8 Proteína (g): 39,96 Grasa (g): 83 Fibra (g): 6</small>

Media: 729,74 kcal. Hidratos de carbono (g): 27,44. Proteína (g): 39,96. Grasa (g): 72,42. Fibra (g): 11,96. (*) 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

ALÉRGENOS

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