



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

Menú del segundo trimestre



Enero - Marzo 2024



· 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 del tiempo -Merluza al horno -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 689 kcal Proteína (g): 42,9 Grasa (g): 25 Hidratos de Carbono (g): 68,9 Fibra (g): 12,6	-Ensalada gourmet -Pavo en salsa de pimienta -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 681 kcal Proteína (g): 45,9 Grasa (g): 28 Hidratos de carbono (g): 57,9 Fibra (g): 11,6	-Ensalada murciana -Arroz con magra -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 821 kcal Proteína (g): 37,9 Grasa (g): 25 Hidratos de carbono (g): 99,9 Fibra (g): 13,28	-Lentejas estofadas -Jamóncitos de pollo al -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 961 kcal Proteína (g): 55,9 Grasa (g): 31 Hidratos de carbono (g): 104,9 Fibra (g): 19,6	-Crema de calabacín -Pasta con salmón -Pan integral (*) -Yogur Alérgenos: 887 kcal Proteína (g): 35 Grasa (g): 35,3 Hidratos de Carbono (g): 103 Fibra (g): 12,2
Media: 807,64 kcal. Proteína (g): 43,52. Grasa (g): 28,94. Hidratos de carbono (g): 86,94. Fibra (g): 13,92. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.				

2a Semana -Ensalada marinera -Lentejas con chorizo -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 867 kcal Proteína (g): 39,9 Grasa (g): 34 Hidratos de Carbono (g): 94,9 Fibra (g): 19,6	-Puré de verdura -Lentejas con ternera -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 792 kcal Proteína (g): 42,9 Grasa (g): 25 Hidratos de Carbono (g): 92,9 Fibra (g): 14,6	-Ensalada toscana -Garbanzos de vigilia -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 698 kcal Proteína (g): 22,9 Grasa (g): 27 Hidratos de Carbono (g): 81,9 Fibra (g): 20,6	-Crema de legumbres -Pasta con atún -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 849 kcal Proteína (g): 30,9 Grasa (g): 24 Hidratos de Carbono (g): 116,9 Fibra (g): 23,6	-Ensalada de queso fresco -Fideuá de pescado y marisco -Pan integral (*) -Yogur Alérgenos: 846 kcal Proteína (g): 44 Grasa (g): 27,3 Hidratos de Carbono (g): 101 Fibra (g): 11,2
Media: 810,24 kcal. Proteína (g): 36,12. Grasa (g): 27,54. Hidratos de carbono (g): 97,54. Fibra (g): 17,92. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.				

3a Semana -Ensalada de la huerta -Pasta con atún -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 710 kcal Proteína (g): 22,9 Grasa (g): 22 Hidratos de Carbono (g): 100,9 Fibra (g): 13,6	-Crema de calabaza -Pasta boloñesa -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 922 kcal Proteína (g): 30,9 Grasa (g): 25 Hidratos de Carbono (g): 134,9 Fibra (g): 25,6	-Ensalada mixta -Garbanzos de vigilia -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 760 kcal Proteína (g): 38,9 Grasa (g): 27 Hidratos de Carbono (g): 79,9 Fibra (g): 21,6	-Puré de verdura -Muslos de pollo con champis -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 789 kcal Proteína (g): 39,9 Grasa (g): 29 Hidratos de Carbono (g): 86,9 Fibra (g): 15,6	-Ensalada del tiempo -Guiso de pescado -Pan integral (*) -Yogur Alérgenos: 812 kcal Proteína (g): 49 Grasa (g): 27,3 Hidratos de Carbono (g): 86 Fibra (g): 14,2
Media: 798,44 kcal. Proteína (g): 36,32. Grasa (g): 26,14. Hidratos de carbono (g): 97,74. Fibra (g): 18,12. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.				

4a Semana -Ensalada del tiempo -Garbanzos de vigilia -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 740 kcal Proteína (g): 23,9 Grasa (g): 27 Hidratos de Carbono (g): 89,9 Fibra (g): 22,6	-Ensalada de la huerta -Estofado de ternera -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 685 kcal Proteína (g): 39,9 Grasa (g): 24 Hidratos de Carbono (g): 72,9 Fibra (g): 12,6	-Crema de legumbres -Pasta con salmón -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 994 kcal Proteína (g): 37,9 Grasa (g): 30 Hidratos de Carbono (g): 132,9 Fibra (g): 25,6	-Crema de calabaza -Lasaña con carne -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 851 kcal Proteína (g): 38,9 Grasa (g): 30 Hidratos de Carbono (g): 108,9 Fibra (g): 16,6	-Ensalada gourmet -Merluza rebozada -Pan integral (*) -Yogur Alérgenos: 767 kcal Proteína (g): 55 Grasa (g): 38,3 Hidratos de Carbono (g): 48 Fibra (g): 7,2
Media: 807,24 kcal. Proteína (g): 39,12. Grasa (g): 29,94. Hidratos de carbono (g): 90,54. Fibra (g): 16,92. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.				

5a Semana -Crema de legumbres -Pasta con salmón -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 994 kcal Proteína (g): 37,9 Grasa (g): 30 Hidratos de Carbono (g): 132,9 Fibra (g): 25,6	-Crema de calabacín -Pavo en salsa de pimienta -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 660 kcal Proteína (g): 39,9 Grasa (g): 26 Hidratos de Carbono (g): 62,9 Fibra (g): 12,6	-Ensalada mixta -Lentejas con chorizo -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 908 kcal Proteína (g): 54,9 Grasa (g): 29 Hidratos de Carbono (g): 100,9 Fibra (g): 20,6	-Puré de verdura -Arroz a la cubana -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 971 kcal Proteína (g): 35,9 Grasa (g): 36 Hidratos de Carbono (g): 121,9 Fibra (g): 15,6	-Ensalada de queso fresco -Guiso de pescado -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 762 kcal Proteína (g): 48 Grasa (g): 27,3 Hidratos de Carbono (g): 76 Fibra (g): 12,2
Media: 858,84 kcal. Proteína (g): 43,32. Grasa (g): 29,74. Hidratos de carbono (g): 98,94. Fibra (g): 17,32. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.				

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6a Semana -Ensalada verde -Guiso de pescado -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 788 kcal Proteína (g): 43,9 Grasa (g): 24 Hidratos de Carbono (g): 91,9 Fibra (g): 16,6	-Puré de verdura -Pechuga de pollo gratinada -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 822 kcal Proteína (g): 48,9 Grasa (g): 28 Hidratos de carbono (g): 88,9 Fibra (g): 13,6	-Ensalada gourmet -Pasta con atún -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 777 kcal Proteína (g): 29,9 Grasa (g): 28 Hidratos de carbono (g): 96,9 Fibra (g): 12,6	-Ensalada toscana -Albóndigas jardinera -Pan integral (*) -Fruta Alérgenos: 916 kcal Proteína (g): 35,9 Grasa (g): 51 Hidratos de carbono (g): 70,9 Fibra (g): 12,6	-Crema de legumbres -Merluza al horno -Pan integral (*) -Yogur Alérgenos: 758 kcal Proteína (g): 53 Grasa (g): 30 Hidratos de carbono (g): 60 Fibra (g): 17,2
Media: 812,04 kcal. Proteína (g): 42,32. Grasa (g): 32,34. Hidratos de carbono (g): 81,74. Fibra (g): 14,52. (*) 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

ENERO				
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

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

MARZO				
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29