

Menú del Primer 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



Septiembre - Diciembre 2021



MENÚ SALUDABLE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª Semana	-Ensalada campesina (**) -Lentejas con arroz -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 789 kcal <i>HC netos:</i> (52.2%) 102.9 gr. = 411.6 kcal <i>Proteína:</i> (15.3%) 30.1 gr. = 120.4 kcal <i>Grasa:</i> (28.6%) 25.1 gr. = 225.9 kcal <i>Fibra:</i> (3.9%) 15.3 gr. = 30.6 kcal	-Ensalada de verano -Guiso de ternera -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 743 kcal <i>HC netos:</i> (39.5%) 73.4 gr. = 293.6 kcal <i>Proteína:</i> (18.7%) 34.7 gr. = 138.8 kcal <i>Grasa:</i> (38%) 31.4 gr. = 282.6 kcal <i>Fibra:</i> (3.8%) 14.2 gr. = 28.4 kcal	-Ensalada César (**) -Guiso de almeja con bacalao (*) -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 621 kcal <i>HC netos:</i> (38.5%) 59.8 gr. = 239.2 kcal <i>Proteína:</i> (23.3%) 36.1 gr. = 144.4 kcal <i>Grasa:</i> (34.8%) 24.0 gr. = 216.0 kcal <i>Fibra:</i> (3.5%) 10.9 gr. = 21.8 kcal	-Ensalada con queso fresco -Arroz a la cubana -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 848 kcal <i>HC netos:</i> (39.6%) 84.0 gr. = 336.0 kcal <i>Proteína:</i> (16.9%) 35.8 gr. = 143.2 kcal <i>Grasa:</i> (41.1%) 38.7 gr. = 348.3 kcal <i>Fibra:</i> (2.4%) 10.0 gr. = 20.0 kcal	-Ensalada toscana (**) -Sopa de garbanzos y albóndigas -Pan integral (*) -Yogur natural Alérgenos: 736 kcal <i>HC netos:</i> (23.9%) 43.9 gr. = 175.6 kcal <i>Proteína:</i> (18.8%) 34.5 gr. = 138.0 kcal <i>Grasa:</i> (55.4%) 45.3 gr. = 407.7 kcal <i>Fibra:</i> (2%) 7.3 gr. = 14.6 kcal

Adaptaciones para celíacos: ^(*) Utilizar pan sin gluten. ^(**) Los picatostes de las ensaladas del lunes, miércoles y viernes se pueden eliminar o incluir picatostes sin gluten o cambiarlos por nueces para dar textura.

2ª Semana	-Ensalada del tiempo (**) -Pasta de lentejas con atún -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 702 kcal <i>HC netos:</i> (45.9%) 80.5 gr. = 322.0 kcal <i>Proteína:</i> (18.4%) 32.3 gr. = 129.2 kcal <i>Grasa:</i> (30.5%) 23.8 gr. = 214.2 kcal <i>Fibra:</i> (5.2%) 18.4 gr. = 36.8 kcal	-Ensalada marinera -Arroz con garbanzos y pollo -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 813 kcal <i>HC netos:</i> (51.6%) 104.8 gr. = 419.2 kcal <i>Proteína:</i> (14.8%) 30.1 gr. = 120.4 kcal <i>Grasa:</i> (30.2%) 27.3 gr. = 245.7 kcal <i>Fibra:</i> (3.3%) 13.6 gr. = 27.2 kcal	-Ensalada murciana -Asado de pollo -Pan integral (*) -Yogur natural Alérgenos: 685 kcal <i>HC netos:</i> (32.1%) 55.0 gr. = 220.0 kcal <i>Proteína:</i> (21.9%) 37.5 gr. = 150.0 kcal <i>Grasa:</i> (43.5%) 33.1 gr. = 297.9 kcal <i>Fibra:</i> (2.6%) 8.8 gr. = 17.6 kcal	-Ensalada de pasta (**) -Lentejas estofadas -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 721 kcal <i>HC netos:</i> (44.9%) 80.9 gr. = 323.6 kcal <i>Proteína:</i> (16.5%) 29.7 gr. = 118.8 kcal <i>Grasa:</i> (43.7%) 27.8 gr. = 250.2 kcal <i>Fibra:</i> (4%) 14.5 gr. = 29.0 kcal	-Ensalada caprichosa -Paella de pescado y marisco -Pan integral (*) -Yogur natural Alérgenos: 848 kcal <i>HC netos:</i> (44.9%) 80.9 gr. = 323.6 kcal <i>Proteína:</i> (18.4%) 39.1 gr. = 156.4 kcal <i>Grasa:</i> (37.7%) 35.5 gr. = 319.5 kcal <i>Fibra:</i> (1.7%) 7.2 gr. = 14.4 kcal
------------------	--	---	---	--	--

Adaptaciones para celíacos: ^(*) Utilizar pan sin gluten. ^(**) Los picatostes de la ensalada del lunes se pueden eliminar o incluir picatostes sin gluten o cambiarlos por nueces para dar textura. La ensalada de pasta del jueves puede ser de pasta sin gluten o de lentejas.

3ª Semana	-Rulo de york con verduras -Guiso de merluza -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 670 kcal <i>HC netos:</i> (41.5%) 69.5 gr. = 278.0 kcal <i>Proteína:</i> (23.9%) 40.0 gr. = 160.0 kcal <i>Grasa:</i> (30.2%) 22.5 gr. = 202.5 kcal <i>Fibra:</i> (4.4%) 14.8 gr. = 29.6 kcal	-Ensalada ibérica (**) -Arroz y habichuelas -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 832 kcal <i>HC netos:</i> (52.4%) 108.9 gr. = 435.6 kcal <i>Proteína:</i> (14.7%) 30.6 gr. = 122.4 kcal <i>Grasa:</i> (26.7%) 24.7 gr. = 222.3 kcal <i>Fibra:</i> (6.2%) 25.8 gr. = 51.6 kcal	-Ensalada de temporada -Albóndigas jardinera -Pan integral (*) -Yogur natural Alérgenos: 651 kcal <i>HC netos:</i> (23.1%) 37.6 gr. = 150.4 kcal <i>Proteína:</i> (18.2%) 29.6 gr. = 118.4 kcal <i>Grasa:</i> (56.7%) 41.0 gr. = 369.0 kcal <i>Fibra:</i> (2.1%) 6.7 gr. = 13.4 kcal	-Ensalada de la huerta -Pasta a la carbonara (**) -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 676 kcal <i>HC netos:</i> (46.5%) 78.6 gr. = 314.4 kcal <i>Proteína:</i> (14.3%) 24.1 gr. = 96.4 kcal <i>Grasa:</i> (36.6%) 27.5 gr. = 247.5 kcal <i>Fibra:</i> (2.8%) 9.4 gr. = 18.8 kcal	-Ensalada verde (**) -Cocido completo -Pan integral (*) -Yogur natural Alérgenos: 795 kcal <i>HC netos:</i> (35.8%) 71.1 gr. = 284.4 kcal <i>Proteína:</i> (18.3%) 36.4 gr. = 145.6 kcal <i>Grasa:</i> (42.9%) 37.9 gr. = 341.1 kcal <i>Fibra:</i> (3%) 12.1 gr. = 24.2 kcal
------------------	---	---	---	--	---

Adaptaciones para celíacos: ^(*) Utilizar pan sin gluten. ^(**) Los picatostes de las ensaladas del martes y viernes se pueden eliminar o incluir picatostes sin gluten o cambiarlos por nueces para dar textura. La pasta carbonara del jueves puede ser de pasta sin gluten o de lentejas.

4ª Semana	-Ensalada con jamón york -Lentejas con chorizo -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 707 kcal <i>HC netos:</i> (40.6%) 71.8 gr. = 287.2 kcal <i>Proteína:</i> (16.9%) 29.9 gr. = 119.6 kcal <i>Grasa:</i> (37.9%) 29.8 gr. = 268.2 kcal <i>Fibra:</i> (4.6%) 16.3 gr. = 32.6 kcal	-Ensalada de colores -Arroz y pollo -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 778 kcal <i>HC netos:</i> (51.6%) 100.4 gr. = 401.6 kcal <i>Proteína:</i> (15.7%) 32.7 gr. = 130.8 kcal <i>Grasa:</i> (30.8%) 26.6 gr. = 239.4 kcal <i>Fibra:</i> (3.1%) 12.0 gr. = 24.0 kcal	-Ensalada oriental -Tortilla de espinacas con albóndigas de bacalao -Pan integral (*) -Yogur natural Alérgenos: 626 kcal <i>HC netos:</i> (31.3%) 49.0 gr. = 196.0 kcal <i>Proteína:</i> (14.5%) 28.2 gr. = 112.8 kcal <i>Grasa:</i> (45.2%) 31.4 gr. = 282.6 kcal <i>Fibra:</i> (3.3%) 10.4 gr. = 20.8 kcal	-Crema de calabaza -Tortilla de patatas con ensalada -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 638 kcal <i>HC netos:</i> (45.3%) 72.2 gr. = 288.8 kcal <i>Proteína:</i> (12.2%) 19.5 gr. = 78.0 kcal <i>Grasa:</i> (39.1%) 27.7 gr. = 249.3 kcal <i>Fibra:</i> (3.6%) 11.4 gr. = 22.8 kcal	-Ensalada tropical -Espaguetis con salmón -Pan integral (*) -Yogur natural Alérgenos: 747 kcal <i>HC netos:</i> (28%) 52.3 gr. = 209.2 kcal <i>Proteína:</i> (24.1%) 45.0 gr. = 180.0 kcal <i>Grasa:</i> (44.8%) 37.2 gr. = 334.8 kcal <i>Fibra:</i> (3.1%) 11.7 gr. = 23.4 kcal
------------------	---	---	---	--	---

Adaptaciones para celíacos: ^(*) Utilizar pan sin gluten.

5ª Semana	-Ensalada gourmet -Guiso de pavo con champiñón -Pan integral (*) -Yogur natural Alérgenos: 683 kcal <i>HC netos:</i> (31.1%) 53.0 gr. = 212.0 kcal <i>Proteína:</i> (23.6%) 40.3 gr. = 161.2 kcal <i>Grasa:</i> (43%) 32.6 gr. = 293.4 kcal <i>Fibra:</i> (2.4%) 8.3 gr. = 16.6 kcal	-Ensalada de patata -Lentejas con costillales -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 834 kcal <i>HC netos:</i> (44.5%) 92.9 gr. = 371.6 kcal <i>Proteína:</i> (15.7%) 32.7 gr. = 130.8 kcal <i>Grasa:</i> (35.5%) 32.7 gr. = 294.3 kcal <i>Fibra:</i> (4.3%) 17.9 gr. = 35.8 kcal	-Ensalada mixta -Espaguetis boloñesa (**) -Pan integral -Fruta de temporada Alérgenos: 800 kcal <i>HC netos:</i> (46.2%) 92.5 gr. = 370.0 kcal <i>Proteína:</i> (13.7%) 27.4 gr. = 109.6 kcal <i>Grasa:</i> (36.8%) 32.7 gr. = 294.3 kcal <i>Fibra:</i> (3.3%) 13.3 gr. = 26.6 kcal	-Ensalada mediterránea -Arroz con verduras y alubias -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 757 kcal <i>HC netos:</i> (51.2%) 97.0 gr. = 388.0 kcal <i>Proteína:</i> (13.3%) 25.2 gr. = 100.8 kcal <i>Grasa:</i> (30.4%) 25.6 gr. = 230.4 kcal <i>Fibra:</i> (5.1%) 19.5 gr. = 39.0 kcal	-Ensalada tropical -Albóndigas de pescado en salsa (**) -Pan integral (*) -Yogur natural Alérgenos: 697 kcal <i>HC netos:</i> (40.7%) 71.0 gr. = 284.0 kcal <i>Proteína:</i> (24%) 41.9 gr. = 167.6 kcal <i>Grasa:</i> (33.1%) 25.6 gr. = 230.4 kcal <i>Fibra:</i> (2.2%) 7.6 gr. = 15.2 kcal
------------------	---	--	--	---	--

Adaptaciones para celíacos: ^(*) Utilizar pan sin gluten. ^(**) La pasta boloñesa del miércoles puede ser con pasta sin gluten o con pasta de lentejas. Las albóndigas de pescado del viernes se pueden sustituir por merluza al horno o a la plancha con patata asada de guarnición.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6ª Semana	-Sopa de pollo y verduras (**) -Merluza rebozada y ensalada (**) -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 562 kcal <i>HC netos:</i> (48.8%) 68.6 gr. = 274.4 kcal <i>Proteína:</i> (25.7%) 36.1 gr. = 144.4 kcal <i>Grasa:</i> (22.4%) 14.0 gr. = 126.0 kcal <i>Fibra:</i> (3.1%) 8.6 gr. = 17.2 kcal	-Tomate con mozzarella -Cocido con albóndigas -Pan integral (*) -Yogur natural Alérgenos: 743 kcal <i>HC netos:</i> (39.5%) 73.4 gr. = 293.6 kcal <i>Proteína:</i> (18.7%) 34.7 gr. = 138.8 kcal <i>Grasa:</i> (36.2%) 28.7 gr. = 258.3 kcal <i>Fibra:</i> (3.1%) 14.2 gr. = 28.4 kcal	-Ensalada de pollo -Lasaña de carne (**) -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 714 kcal <i>HC netos:</i> (43.1%) 76.9 gr. = 307.6 kcal <i>Proteína:</i> (17.4%) 31.0 gr. = 124.0 kcal <i>Grasa:</i> (36.2%) 28.7 gr. = 258.3 kcal <i>Fibra:</i> (3.4%) 12.0 gr. = 24.0 kcal	-Ensalada primavera -Asado de pescado -Pan integral (*) -Fruta de temporada Alérgenos: 621 kcal <i>HC netos:</i> (40.5%) 62.8 gr. = 251.2 kcal <i>Proteína:</i> (21.9%) 34.0 gr. = 136.0 kcal <i>Grasa:</i> (34.2%) 23.6 gr. = 212.4 kcal <i>Fibra:</i> (3.6%) 11.1 gr. = 22.2 kcal	-Ensalada completa -Olla de cerdo con alubias -Pan integral (*) -Yogur natural Alérgenos: 870 kcal <i>HC netos:</i> (40.4%) 88.0 gr. = 352.0 kcal <i>Proteína:</i> (18.8%) 40.9 gr. = 163.6 kcal <i>Grasa:</i> (37.1%) 35.9 gr. = 323.1 kcal <i>Fibra:</i> (3.7%) 16.1 gr. = 32.2 kcal

Adaptaciones para celíacos: ^(*) Utilizar pan sin gluten. ^(**) El lunes se sustituyen el 1º y 2º plato por Rulo de york con verduras y Guiso de merluza. El martes se sustituye el cocido de albóndigas por Albóndigas jardinera. La lasaña de carne del miércoles se sustituye por pasta boloñesa con pasta de lentejas.

ALÉRGENOS:



Sulfitos



Cereales con gluten



Crustáceos



Apio



Soja



Pescado



Moluscos



Lácteos



Huevos



Nueces

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	Nº RACIONES RECOMENDADAS
- 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 nº544).

CALENDARIO DE MENÚS

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

Semana 1 Semana 2 Semana 3 Semana 4 Semana 5 Semana 6 Festivo