



· COLEGIO CATÓLICO ·
**SAGRADO CORAZÓN
DE JESÚS**
CENTRO CONCERTADO

Menú del Primer Trimestre



· COLEGIO CATÓLICO ·
**SAGRADO CORAZÓN
DE JESÚS**
CENTRO CONCERTADO

C/Mayor, 6 - 30310 Los Dolores, Cartagena (Murcia)

Tlf: (+34) 968 13 94 24

Fax: (+34) 968 51 22 35



Noviembre - Diciembre 2025



MENÚ SALUDABLE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª Semana	-Ensalada del tiempo -Estofado de ternera -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 740,8 kcal Proteína (g): 41,9 Grasa (g): 24,08 Hidratos de Carbono (g): 82,92 Fibra (g): 14,6	-Crema de cabalacín -Merluza al horno -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 678,8 kcal Proteína (g): 41,9 Grasa (g): 29,08 Hidratos de Carbono (g): 59,92 Fibra (g): 10,6	-Ensalada ibérica -Arroz a la cubana -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 953 kcal Proteína (g): 45 Grasa (g): 43,38 Hidratos de Carbono (g): 91,02 Fibra (g): 11,2	-Ensalada de queso fresco -Lentejas con chorizo -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 838,8 kcal Proteína (g): 31,8 Grasa (g): 28,98 Hidratos de Carbono (g): 100,92 Fibra (g): 19,6	-Ensalada de pasta con salmón -Muslos de pollo con champis -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 849,68 kcal Proteína (g): 43,72 Grasa (g): 33,78 Hidratos de Carbono (g): 86,76 Fibra (g): 14,64
Media: 849,68 kcal. Proteína (g): 43,72. Grasa (g): 33,78. Hidratos de carbono (g): 86,76. Fibra (g): 14,64. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.					

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2ª Semana	-Puré de verdura -Estofado de pavo -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 807,8 kcal Proteína (g): 45,9 Grasa (g): 23,08 Hidratos de Carbono (g): 98,92 Fibra (g): 15,6	-Ensalada gourmet -Abadejo al horno -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 699,8 kcal Proteína (g): 47,9 Grasa (g): 31,08 Hidratos de Carbono (g): 54,92 Fibra (g): 9,6	-Ensalada marinera -Pasta boloñesa -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 874 kcal Proteína (g): 36 Grasa (g): 33,38 Hidratos de Carbono (g): 100,02 Fibra (g): 20,2	-Ensalada mixta -Lentejas estofadas -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 811,8 kcal Proteína (g): 46,9 Grasa (g): 22,08 Hidratos de Carbono (g): 100,92 Fibra (g): 20,6	-Ensalada del tiempo -Paella marinera -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 873 kcal Proteína (g): 36 Grasa (g): 26,38 Hidratos de Carbono (g): 117,02 Fibra (g): 12,2
Media: 813,28 kcal. Proteína (g): 42,54. Grasa (g): 27,2. Hidratos de carbono (g): 94,36. Fibra (g): 15,64. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.					

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3ª Semana	-Ensalada toscana -Lentejas con chorizo -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 846,8 kcal Proteína (g): 31,8 Grasa (g): 28,98 Hidratos de Carbono (g): 102,92 Fibra (g): 19,6	-Ensalada campesina -Jamón de pavo al horno -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 756 kcal Proteína (g): 46 Grasa (g): 35,38 Hidratos de Carbono (g): 55,02 Fibra (g): 10,2	-Puré de verdura -Ensalada de pasta con salmón -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 988,8 kcal Proteína (g): 31,9 Grasa (g): 34,08 Hidratos de Carbono (g): 133,92 Fibra (g): 22,6	-Lentejas estofadas -Merluza rebozada -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 923 kcal Proteína (g): 66 Grasa (g): 33,38 Hidratos de Carbono (g): 86,02 Fibra (g): 14,2	-Ensalada gourmet -Estofado de ternera -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 751,8 kcal Proteína (g): 46,9 Grasa (g): 30,08 Hidratos de Carbono (g): 68,92 Fibra (g): 11,6
Media: 853,28 kcal. Proteína (g): 44,52. Grasa (g): 32,38. Hidratos de carbono (g): 89,36. Fibra (g): 15,64. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.					

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4ª Semana	-Ensalada de la huerta -Arroz a la cubana -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 863,8 kcal Proteína (g): 32,9 Grasa (g): 35,08 Hidratos de Carbono (g): 101,92 Fibra (g): 13,6	-Ensalada campesina -Estofado de pavo -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 732,8 kcal Proteína (g): 46,9 Grasa (g): 24,08 Hidratos de Carbono (g): 77,92 Fibra (g): 13,6	-Crema de cabalacín -Pasta boloñesa -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 885 kcal Proteína (g): 35 Grasa (g): 32,38 Hidratos de Carbono (g): 107,02 Fibra (g): 20,2	-Ensalada del tiempo -Guiso de pescado -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 825,8 kcal Proteína (g): 44,9 Grasa (g): 24,08 Hidratos de Carbono (g): 100,92 Fibra (g): 17,6	-Lentejas con chorizo -Pechuga de pollo gratinada -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 1021 kcal Proteína (g): 68,9 Grasa (g): 38,28 Hidratos de Carbono (g): 88,02 Fibra (g): 14,2
Media: 865,68 kcal. Proteína (g): 45,72. Grasa (g): 30,78. Hidratos de carbono (g): 95,16. Fibra (g): 15,84. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.					

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5ª Semana	-Ensalada murciana -Tortilla de patata -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 841,8 kcal Proteína (g): 29,3 Grasa (g): 34,08 Hidratos de Carbono (g): 85,32 Fibra (g): 9,6	-Puré de verdura -Merluza al horno -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 726 kcal Proteína (g): 48 Grasa (g): 29,38 Hidratos de Carbono (g): 64,02 Fibra (g): 9,2	-Ensalada campesina -Arroz con magra -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 723,8 kcal Proteína (g): 25,9 Grasa (g): 20,08 Hidratos de Carbono (g): 100,92 Fibra (g): 14,6	-Ensalada de la huerta -Alubias estofadas -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 735,8 kcal Proteína (g): 29,9 Grasa (g): 22,08 Hidratos de Carbono (g): 100,92 Fibra (g): 19,6	-Ensalada de queso fresco -Guiso de merluza -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 762 kcal Proteína (g): 48 Grasa (g): 27,38 Hidratos de Carbono (g): 76,02 Fibra (g): 12,2
Media: 757,88 kcal. Proteína (g): 36,22. Grasa (g): 26,6. Hidratos de carbono (g): 85,44. Fibra (g): 13,04. (*) Se ofrece alternativa equivalente sin gluten para todas las preparaciones que lo contengan.					

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6ª Semana	-Crema de calabacín -Merluza al horno -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 844,8 kcal Proteína (g): 41,9 Grasa (g): 29,08 Hidratos de Carbono (g): 59,92 Fibra (g): 10,6	-Ensalada toscana -Estofado de pavo -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 760,8 kcal Proteína (g): 48 Grasa (g): 25,38 Hidratos de Carbono (g): 66,02 Fibra (g): 10,2	-Ensalada verde -Paella de pollo -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 598,9 kcal Proteína (g): 26,9 Grasa (g): 19,08 Hidratos de Carbono (g): 127,92 Fibra (g): 16,6	-Ensalada del tiempo -Lentejas estofadas -Pan integral 60 -Fruta Alérgenos: 659,8 kcal Proteína (g): 31,9 Grasa (g): 42,38 Hidratos de Carbono (g): 110,92 Fibra (g): 21,6	-Ensalada de pasta con salmón -Tortilla francesa -Pan integral 60 -Yogur Alérgenos: 776 kcal Proteína (g): 43 Grasa (g): 42,38 Hidratos de Carbono (g): 89,02 Fibra (g): 14,2
Media: 782,68 kcal. Proteína (g): 38,34. Grasa (g): 27,6. Hidratos de carbono (g): 90,76. Fibra (g): 14,64. (*) 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	Gluten
Legumbres: 2-4 raciones a la semana	Sulfites
Lácteos: 2-4 raciones diarias	Crustáceos
Verduras y Hortalizas: Mínimo 2 raciones diarias	Moluscos
Frutas: Mínimo 3 raciones a la semana	Pescado
Pescados: 3-4 raciones a la semana	Huevo
Carnes Magras: 3-4 raciones semana	Cacahuete
Huevos: 3-4 raciones semana	Soja
Aceite de Oliva: 3-6 raciones diarias	Lácteos
Agua: 4-8 raciones diarias	Frutos secos
	Apio
	Mostaza
	Sésamo
	Altramuces

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

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