

C/Rambla, s/n
30205 Cartagena, Murcia
968 51 26 76
svpaulcar.es

Menú elaborado y supervisado por profesionales en Nutrición de la
UCAM Universidad Católica de Murcia y profesionales en Tecnología de los Alimentos.

COL MU00216



Educando
con el
corazón



Menú escolar

Prime trimestre

De septiembre a diciembre de 2026

Sin lactosa



FUNDACIÓN
ALMA MATER
CENTROS DE EDUCACIÓN CATÓLICA

Menú saludable (sin lactosa)



1ª Semana				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Puré de verduras SEGUNDO PLATO Pechuga gratinada ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada verde SEGUNDO PLATO Estofado de pavo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada ibérica SEGUNDO PLATO Arroz a la cubana ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada campesina SEGUNDO PLATO Lentejas con chorizo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de pasta con salmón sin queso SEGUNDO PLATO Muslos con champis ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta
837 kcal Hidratos: 121 gr., Proteína: 28 gr., Grasa: 24 gr., Fibra: 16 gr.	719 kcal Hidratos: 80 gr., Proteína: 44 gr., Grasa: 22 gr., Fibra: 16 gr.	967 kcal Hidratos: 89 gr., Proteína: 44 gr., Grasa: 22 gr., Fibra: 14 gr.	865 kcal Hidratos: 100 gr., Proteína: 35 gr., Grasa: 30 gr., Fibra: 20 gr.	1051 kcal Hidratos: 114 gr., Proteína: 54 gr., Grasa: 40 gr., Fibra: 21 gr.
Media semanal: 887,6 kcal / Hidratos 104,12 gr. / Proteína 40,28 gr. / Grasa 31,46 gr. / Fibra 17 gr.				

2ª Semana				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Puré de verdura SEGUNDO PLATO Pavo con tomate ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Lentejas estofadas SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada marinera SEGUNDO PLATO Pasta boloñesa ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de alubias SEGUNDO PLATO Pavo con tomate ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Paella marinera ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta
633 kcal Hidratos: 80 gr., Proteína: 23 gr., Grasa: 23 gr., Fibra: 16 gr.	856 kcal Hidratos: 92 gr., Proteína: 39 gr., Grasa: 26 gr., Fibra: 17 gr.	888 kcal Hidratos: 116 gr., Proteína: 32 gr., Grasa: 30 gr., Fibra: 24 gr.	673 kcal Hidratos: 81 gr., Proteína: 29 gr., Grasa: 21 gr., Fibra: 23 gr.	887 kcal Hidratos: 122 gr., Proteína: 32 gr., Grasa: 30 gr., Fibra: 16 gr.
Media semanal: 787,2 kcal / Hidratos 100,12 gr. / Proteína 34,9 gr. / Grasa 24,68 gr. / Fibra 18,4 gr.				

3ª Semana				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Ensalada verde SEGUNDO PLATO Garbanzos de vigilia ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada campesina SEGUNDO PLATO Jamoncitos de pollo al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada ibérica SEGUNDO PLATO Pasta con salmón ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Alubias estofadas SEGUNDO PLATO Merluza rebosada ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada campesina SEGUNDO PLATO Guiso de pollo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta
702 kcal Hidratos: 81 gr., Proteína: 23 gr., Grasa: 27 gr., Fibra: 22 gr.	770 kcal Hidratos: 70 gr., Proteína: 42 gr., Grasa: 32 gr., Fibra: 14 gr.	958 kcal Hidratos: 121 gr., Proteína: 38 gr., Grasa: 33 gr., Fibra: 16 gr.	933 kcal Hidratos: 78 gr., Proteína: 47 gr., Grasa: 24 gr., Fibra: 13 gr.	733 kcal Hidratos: 78 gr., Proteína: 47 gr., Grasa: 24 gr., Fibra: 13 gr.
Media semanal: 819,8 kcal / Hidratos 90,12 gr. / Proteína 42,3 gr. / Grasa 29,28 gr. / Fibra 16,6 gr.				

4ª Semana				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Ensalada de la huerta SEGUNDO PLATO Arroz a la cubana ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada campesina SEGUNDO PLATO Estofado de pavo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada ibérica SEGUNDO PLATO Pasta boloñesa ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Guiso de pescado ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Lentejas con chorizo SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta
864 kcal Hidratos: 102 gr., Proteína: 33 gr., Grasa: 35 gr., Fibra: 14 gr.	733 kcal Hidratos: 78 gr., Proteína: 47 gr., Grasa: 24 gr., Fibra: 14 gr.	956 kcal Hidratos: 125 gr., Proteína: 38 gr., Grasa: 30 gr., Fibra: 25 gr.	826 kcal Hidratos: 101 gr., Proteína: 45 gr., Grasa: 24 gr., Fibra: 18 gr.	953 kcal Hidratos: 93 gr., Proteína: 60 gr., Grasa: 33 gr., Fibra: 17 gr.
Media semanal: 866,2 kcal / Hidratos 99,72 gr. / Proteína 44,48 gr. / Grasa 29,26 gr. / Fibra 17,2 gr.				

5ª Semana				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Ensalada murciana SEGUNDO PLATO Tortilla de patata ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verdura SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada campesina SEGUNDO PLATO Arroz con magra ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de la huerta SEGUNDO PLATO Alubias estofadas ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Fideuá de pescado y marisco ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta
842 kcal Hidratos: 88 gr., Proteína: 30 gr., Grasa: 34 gr., Fibra: 9 gr.	740 kcal Hidratos: 78 gr., Proteína: 44 gr., Grasa: 26 gr., Fibra: 14 gr.	724 kcal Hidratos: 101 gr., Proteína: 36 gr., Grasa: 20 gr., Fibra: 18 gr.	736 kcal Hidratos: 101 gr., Proteína: 30 gr., Grasa: 22 gr., Fibra: 20 gr.	910 kcal Hidratos: 126 gr., Proteína: 41 gr., Grasa: 24 gr., Fibra: 17 gr.
Media semanal: 790,2 kcal / Hidratos 98,4 gr. / Proteína 33,98 gr. / Grasa 25,28 gr. / Fibra 14,6 gr.				

6ª Semana				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Crema de calabacín SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de alubias SEGUNDO PLATO Pavo con tomate ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada verde SEGUNDO PLATO Paella de pollo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Lentejas estofadas ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de pasta con salmón sin queso SEGUNDO PLATO Tortilla francesa ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta
679 kcal Hidratos: 60 gr., Proteína: 42 gr., Grasa: 30 gr., Fibra: 11 gr.	673 kcal Hidratos: 81 gr., Proteína: 29 gr., Grasa: 21 gr., Fibra: 23 gr.	820 kcal Hidratos: 128 gr., Proteína: 27 gr., Grasa: 19 gr., Fibra: 17 gr.	792 kcal Hidratos: 111 gr., Proteína: 32 gr., Grasa: 22 gr., Fibra: 22 gr.	936 kcal Hidratos: 91 gr., Proteína: 43 gr., Grasa: 42 gr., Fibra: 14 gr.
Media semanal: 779,8 kcal / Hidratos 96,72 gr. / Proteína 33,7 gr. / Grasa 26,08 gr. / Fibra 17,8 gr.				



Recomendaciones generales

Es fundamental que los niños realicen en sus casas un **desayuno equilibrado** en el que incluyan: cereales integrales o tostadas y una pieza de fruta.

En base al conocimiento del menú escolar, **las cenas deben completar la ingesta de mediodía** para cubrir los requerimientos nutricionales del niño.

En las cenas, al igual que en las comidas, se debe incluir alimentos **proteicos** (como carne, pescados o huevos), **hidratos de carbono** (como sopas, pasta, arroz, patatas cocidas, etc.) y acompañar con **fruta como postre**.

Tipo de alimento

Pan, cereales, arroz, pasta, patatas: 4-6 raciones / día
Legumbres: 2-4 raciones / sem.

Leche, yogur y queso sin lactosa: 2-4 raciones / día

Verduras y hortalizas: mínimo 2 raciones / día

Frutas: mínimo 3 raciones / sem.

Pescados: 3-4 raciones / sem.

Carnes magras: 3-4 raciones / sem.

Huevos: 3-4 raciones / día

Aceite de oliva: 3-6 raciones / día

Agua: 4-8 raciones / día

Grasas saturadas y azúcares: ocasional o moderado

Calendario de menús

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

1ª Semana 2ª Semana 3ª Semana 4ª Semana 5ª Semana 6ª Semana Festivos

