

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

Primer trimestre

De septiembre a diciembre de 2026

Sin gluten



FUNDACIÓN
ALMA MATER
CENTROS DE EDUCACIÓN CATÓLICA

Menú saludable (sin gluten)

1ª
Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Puré de verduras SEGUNDO PLATO Pechuga gratinada ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada toscana sin pan SEGUNDO PLATO Estofado de pavo ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada ibérica sin pan SEGUNDO PLATO Arroz a la cubana ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco gluten con salmón SEGUNDO PLATO Lentejas con chorizo ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de pasta sin gluten con salmón SEGUNDO PLATO Muslos con champis ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Yogur
837 kcal Hidratos: 121 gr. Proteína: 28 gr. Grasa: 24 gr. Fibra: 16 gr.	715 kcal Hidratos: 81 gr. Proteína: 44 gr. Grasa: 22 gr. Fibra: 14 gr.	953 kcal Hidratos: 91 gr. Proteína: 45 gr. Grasa: 43 gr. Fibra: 11 gr.	839 kcal Hidratos: 101 gr. Proteína: 32 gr. Grasa: 29 gr. Fibra: 20 gr.	1037 kcal Hidratos: 99 gr. Proteína: 58 gr. Grasa: 43 gr. Fibra: 17 gr.
Media semanal: 876,08 kcal / Hidratos: 98,56 gr. / Proteína: 41,32 gr. / Grasa: 32,38 gr. / Fibra: 15,44 gr.				

2ª
Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Puré de verdura SEGUNDO PLATO Pavo con tomate ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Lentejas estofadas SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada marinera SEGUNDO PLATO Pasta sin gluten boloñesa ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada de alubias SEGUNDO PLATO Pechuga de pollo gratinada ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo sin pan SEGUNDO PLATO Paella marinera ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Yogur
633 kcal Hidratos: 80 gr. Proteína: 23 gr. Grasa: 23 gr. Fibra: 16 gr.	700 kcal Hidratos: 85 gr. Proteína: 48 gr. Grasa: 31 gr. Fibra: 14 gr.	874 kcal Hidratos: 100 gr. Proteína: 36 gr. Grasa: 33 gr. Fibra: 20 gr.	812 kcal Hidratos: 101 gr. Proteína: 47 gr. Grasa: 22 gr. Fibra: 21 gr.	873 kcal Hidratos: 117 gr. Proteína: 36 gr. Grasa: 26 gr. Fibra: 12 gr.
Media semanal: 819,48 kcal / Hidratos: 95,96 gr. / Proteína: 41,74 gr. / Grasa: 27 gr. / Fibra: 17,04 gr.				

3ª
Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Ensalada toscana sin pan SEGUNDO PLATO Garbanzos de vigilia ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada campesina sin pan SEGUNDO PLATO Jamoncitos pollo al horno ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada ibérica sin pan SEGUNDO PLATO Pasta sin gluten con salmón ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Alubias estofadas SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada gourmet SEGUNDO PLATO Guiso de pollo ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta
847 kcal Hidratos: 103 gr. Proteína: 32 gr. Grasa: 29 gr. Fibra: 20 gr.	756 kcal Hidratos: 85 gr. Proteína: 46 gr. Grasa: 33 gr. Fibra: 10 gr.	958 kcal Hidratos: 121 gr. Proteína: 38 gr. Grasa: 33 gr. Fibra: 16 gr.	842 kcal Hidratos: 77 gr. Proteína: 63 gr. Grasa: 30 gr. Fibra: 10 gr.	768 kcal Hidratos: 75 gr. Proteína: 50 gr. Grasa: 28 gr. Fibra: 13 gr.
Media semanal: 804,48 kcal / Hidratos: 81,64 gr. / Proteína: 43,54 gr. / Grasa: 30,52 gr. / Fibra: 11,44 gr.				

4ª
Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Ensalada de la huerta SEGUNDO PLATO Arroz a la cubana ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada campesina sin pan SEGUNDO PLATO Estofado de pavo ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco SEGUNDO PLATO Pasta sin gluten boloñesa ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo sin pan SEGUNDO PLATO Guiso de pescado ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Lentejas con chorizo SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Yogur
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.	845 kcal Hidratos: 104 gr. Proteína: 35 gr. Grasa: 28 gr. Fibra: 20 gr.	812 kcal Hidratos: 86 gr. Proteína: 49 gr. Grasa: 27 gr. Fibra: 14 gr.	939 kcal Hidratos: 78 gr. Proteína: 64 gr. Grasa: 36 gr. Fibra: 13 gr.
Media semanal: 838,52 kcal / Hidratos: 89,98 gr. / Proteína: 45,54 gr. / Grasa: 30,24 gr. / Fibra: 14,96 gr.				

5ª
Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Ensalada murciana SEGUNDO PLATO Tortilla de patata ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verdura SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada campesina sin pan SEGUNDO PLATO Arroz con magra ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de la huerta SEGUNDO PLATO Alubias estofadas ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco SEGUNDO PLATO Paella marinera ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Yogur
842 kcal Hidratos: 88 gr. Proteína: 30 gr. Grasa: 34 gr. Fibra: 14 gr.	726 kcal Hidratos: 64 gr. Proteína: 48 gr. Grasa: 30 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.	823 kcal Hidratos: 106 gr. Proteína: 38 gr. Grasa: 38 gr. Fibra: 7 gr.
Media semanal: 770,28 kcal / Hidratos: 91,12 gr. / Proteína: 33,22 gr. / Grasa: 26,32 gr. / Fibra: 9,44 gr.				

6ª
Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Crema de calabacín SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de alubias SEGUNDO PLATO Pavo en salsa de pimiento ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada verde sin pan SEGUNDO PLATO Paella de pollo ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo sin pan SEGUNDO PLATO Lentejas estofadas ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de pasta sin gluten con salmón SEGUNDO PLATO Tortilla francesa ACOMPAÑAMIENTO Pan sin gluten (60 gr.) POSTRE Yogur
679 kcal Hidratos: 69 gr. Proteína: 42 gr. Grasa: 30 gr. Fibra: 11 gr.	747 kcal Hidratos: 68 gr. Proteína: 52 gr. Grasa: 24 gr. Fibra: 11 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.	922 kcal Hidratos: 90 gr. Proteína: 43 gr. Grasa: 42 gr. Fibra: 14 gr.
Media semanal: 792,08 kcal / Hidratos: 90,64 gr. / Proteína: 38,74 gr. / Grasa: 27,32 gr. / Fibra: 13,44 gr.				

Recomendaciones generales

Es fundamental que los niños realicen en sus casas un **desayuno equilibrado** en el que incluyan: un lácteo, cereales integrales sin gluten 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 sin gluten, arroz, patatas cocidas, etc.) y acompañar con **fruta o yogur como postre**.

Tipo de alimento

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

Lácteos: 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

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

Octubre

			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Noviembre

2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

Diciembre

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

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

