

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 huevo



FUNDACIÓN
ALMA MATER
CENTROS DE EDUCACIÓN CATÓLICA

Menú saludable (sin huevo)

1ª
Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Puré de verduras SEGUNDO PLATO Pechuga gratinada ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada toscana SEGUNDO PLATO Estofado de pavo ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada ibérica SEGUNDO PLATO Pasta con atún ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco SEGUNDO PLATO Lentejas con chorizo ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de pasta con salmón SEGUNDO PLATO Muslos con champis ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (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.	799 kcal Hidratos 90 gr. Proteína 35 gr. Grasa 30 gr. Fibra 11 gr.	839 kcal Hidratos 101 gr. Proteína 32 gr. Grasa 29 gr. Fibra 20 gr.	1037 kcal Hidratos 99 gr. Proteína 68 gr. Grasa 43 gr. Fibra 17 gr.
Media semanal: 845,28 kcal / Hidratos 98,36 gr. / Proteína 39,32 gr. / Grasa 29,78 gr. / Fibra 15,44 gr.				

2ª
Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Puré de verdura SEGUNDO PLATO Pavo con tomate ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Lentejas estofadas SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada marinera SEGUNDO PLATO Pasta boloñesa ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada de alubias SEGUNDO PLATO Pechuga de pollo gratinada ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Paella marinera ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur
633 kcal Hidratos 80 gr. Proteína 23 gr. Grasa 23 gr. Fibra 12 gr.	700 kcal Hidratos 88 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 SEGUNDO PLATO Cocido ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco SEGUNDO PLATO Jamoncitos de pollo al horno ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada ibérica SEGUNDO PLATO Pasta con salmón ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Alubias estofadas SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada gourmet SEGUNDO PLATO Guiso de pollo ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta
766 kcal Hidratos 102 gr. Proteína 36 gr. Grasa 22 gr. Fibra 18 gr.	730 kcal Hidratos 86 gr. Proteína 43 gr. Grasa 33 gr. Fibra 10 gr.	958 kcal Hidratos 121 gr. Proteína 38 gr. Grasa 33 gr. Fibra 16 gr.	842 kcal Hidratos 78 gr. Proteína 63 gr. Grasa 29 gr. Fibra 13 gr.	768 kcal Hidratos 76 gr. Proteína 50 gr. Grasa 28 gr. Fibra 13 gr.
Media semanal: 812,68 kcal / Hidratos 86,36 gr. / Proteína 45,94 gr. / Grasa 29,2 gr. / Fibra 14,14 gr.				

4ª
Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Ensalada de la huerta SEGUNDO PLATO Pasta con atún ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada ibérica SEGUNDO PLATO Estofado de pavo ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco SEGUNDO PLATO Pasta boloñesa ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Guiso de pescado ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Lentejas con chorizo SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur
710 kcal Hidratos 101 gr. Proteína 23 gr. Grasa 22 gr. Fibra 14 gr.	804 kcal Hidratos 83 gr. Proteína 51 gr. Grasa 27 gr. Fibra 16 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: 821,92 kcal / Hidratos 90,78 gr. / Proteína 44,34 gr. / Grasa 28,24 gr. / Fibra 15,16 gr.				

5ª
Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Ensalada toscana SEGUNDO PLATO Pechuga de pollo gratinada ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verdura SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada gourmet SEGUNDO PLATO Arroz con magra ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de la huerta SEGUNDO PLATO Alubias estofadas ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco SEGUNDO PLATO Fideuá de pescado y marisco ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur
729 kcal Hidratos 71 gr. Proteína 47 gr. Grasa 22 gr. Fibra 12 gr.	726 kcal Hidratos 64 gr. Proteína 48 gr. Grasa 30 gr. Fibra 16 gr.	759 kcal Hidratos 98 gr. Proteína 27 gr. Grasa 24 gr. Fibra 14 gr.	736 kcal Hidratos 101 gr. Proteína 30 gr. Grasa 22 gr. Fibra 20 gr.	846 kcal Hidratos 102 gr. Proteína 44 gr. Grasa 27 gr. Fibra 15 gr.
Media semanal: 774,68 kcal / Hidratos 90,44 gr. / Proteína 35,42 gr. / Grasa 26,6 gr. / Fibra 12,84 gr.				

6ª
Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Crema de calabacín SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de alubias SEGUNDO PLATO Pavo en salsa de pimiento ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada verde SEGUNDO PLATO Paella de pollo ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Lentejas estofadas ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de pasta con salmón SEGUNDO PLATO Pavo con tomate ACOMPAÑAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur
679 kcal Hidratos 60 gr. Proteína 42 gr. Grasa 20 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.	881 kcal Hidratos 92 gr. Proteína 41 gr. Grasa 27 gr. Fibra 15 gr.
Media semanal: 783,68 kcal / Hidratos 91,76 gr. / Proteína 38,74 gr. / Grasa 26,4 gr. / Fibra 16,84 gr.				

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 mediodía** para cubrir los requerimientos nutricionales del niño.

En las cenas, al igual que en las comidas, se debe incluir alimentos **proteicos** (como carne o pescados), **hidratos de carbono** (como sopas, pasta, 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.

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

