

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



FUNDACIÓN
ALMA MATER
CENTROS DE EDUCACIÓN CATÓLICA

Menú saludable

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 toscana 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 Yogur	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco SEGUNDO PLATO Lentejas con chorizo ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de pasta con salmón SEGUNDO PLATO Muslos con champis ACOMPANAMIENTO 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.	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 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 Yogur	PRIMER PLATO Ensalada de alubias SEGUNDO PLATO Pechuga de pollo gratinada ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo SEGUNDO PLATO Paella marinera ACOMPANAMIENTO Pan integral (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 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 Yogur	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 Yogur	PRIMER PLATO Ensalada gourmet SEGUNDO PLATO Guiso de pollo ACOMPANAMIENTO Pan integral (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 35 gr. Fibra 10 gr.	958 kcal Hidratos 121 gr. Proteína 38 gr. Grasa 33 gr. Fibra 16 gr.	923 kcal Hidratos 86 gr. Proteína 66 gr. Grasa 33 gr. Fibra 14 gr.	768 kcal Hidratos 75 gr. Proteína 50 gr. Grasa 28 gr. Fibra 13 gr.
Media semanal: 820,48 kcal / Hidratos 83,76 gr. / Proteína 44,54 gr. / Grasa 31,4 gr. / Fibra 14,84 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 de queso fresco SEGUNDO PLATO Pasta boloñesa ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	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 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 ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verdura SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	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 de queso fresco SEGUNDO PLATO Fideuá de pescado y marisco ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur
842 kcal Hidratos 88 gr. Proteína 30 gr. Grasa 33 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 16 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 11 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 ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de alubias SEGUNDO PLATO Pavo en salsa de pimiento ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur	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 SEGUNDO PLATO Tortilla francesa ACOMPANAMIENTO Pan integral (60 gr.) POSTRE Yogur
679 kcal Hidratos 60 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: 791,88 kcal / Hidratos 91,16 gr. / Proteína 39,14 gr. / Grasa 27,4 gr. / Fibra 16,64 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, pescados o huevos), **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.

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



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuete



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



SO2 y sulfitos



Moluscos



Altramuces