



**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**



# Menú escolar

**Tercer trimestre**  
 De abril a junio de 2026

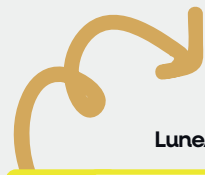
**Sin huevo**

Educando  
 con el  
**corazón**



FUNDACIÓN  
**ALMA MATER**  
 CENTROS DE EDUCACIÓN CATÓLICA

# Menú saludable (sin huevo)



**1ª Semana**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>PRIMER PLATO</b> Sopa de pollo y verduras <b>SEGUNDO PLATO</b> Merluza al horno <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada toscana <b>SEGUNDO PLATO</b> Estofado de pavo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Yogur	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada marinera <b>SEGUNDO PLATO</b> Lentejas estofadas <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de queso fresco <b>SEGUNDO PLATO</b> Paella de pollo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de pasta con salmón <b>SEGUNDO PLATO</b> Pechuga de pollo gratinada <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta
 <b>734 kcal</b> Hidratos 75 gr. / Proteína 50 gr. / Grasa 25 gr. / Fibra 10 gr.	 <b>701 kcal</b> Hidratos 66 gr. / Proteína 48 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 10 gr.	 <b>771 kcal</b> Hidratos 95 gr. / Proteína 32 gr. / Grasa 27 gr. / Fibra 20 gr.	 <b>808 kcal</b> Hidratos 127 gr. / Proteína 27 gr. / Grasa 19 gr. / Fibra 16 gr.	 <b>1084 kcal</b> Hidratos 116 gr. / Proteína 63 gr. / Grasa 39 gr. / Fibra 19 gr.
<b>Media semanal: 819 kcal / Hidratos 96 gr. / Proteína 44 gr. / Grasa 27 gr. / Fibra 15 gr.</b>				

**2ª Semana**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada verde <b>SEGUNDO PLATO</b> Asado de salmón <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada del tiempo <b>SEGUNDO PLATO</b> Lentijas con chorizo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de queso fresco <b>SEGUNDO PLATO</b> Paella de pollo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Puré de verduras <b>SEGUNDO PLATO</b> Jamoncitos de pollo al horno <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Yogur	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada toscana <b>SEGUNDO PLATO</b> Pasta con salmón <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta
 <b>686 kcal</b> Hidratos 69 gr. / Proteína 32 gr. / Grasa 29 gr. / Fibra 13 gr.	 <b>889 kcal</b> Hidratos 111 gr. / Proteína 38 gr. / Grasa 29 gr. / Fibra 22 gr.	 <b>808 kcal</b> Hidratos 127 gr. / Proteína 27 gr. / Grasa 19 gr. / Fibra 16 gr.	 <b>831 kcal</b> Hidratos 76 gr. / Proteína 45 gr. / Grasa 34 gr. / Fibra 12 gr.	 <b>869 kcal</b> Hidratos 119 gr. / Proteína 31 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 16 gr.
<b>Media semanal: 816 kcal / Hidratos 100 gr. / Proteína 34 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 16 gr.</b>				

**3ª Semana**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de alubias <b>SEGUNDO PLATO</b> Pechuga de pollo gratinada <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de queso fresco <b>SEGUNDO PLATO</b> Paella marinera <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Puré de verduras <b>SEGUNDO PLATO</b> Jamoncitos de pollo al horno <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Yogur	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de la huerta <b>SEGUNDO PLATO</b> Lentijas con chorizo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de pavo, manzana y queso <b>SEGUNDO PLATO</b> Pasta boloñesa <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta
 <b>862 kcal</b> Hidratos 90 gr. / Proteína 56 gr. / Grasa 26 gr. / Fibra 23 gr.	 <b>837 kcal</b> Hidratos 122 gr. / Proteína 31 gr. / Grasa 29 gr. / Fibra 14 gr.	 <b>831 kcal</b> Hidratos 76 gr. / Proteína 45 gr. / Grasa 34 gr. / Fibra 12 gr.	 <b>833 kcal</b> Hidratos 101 gr. / Proteína 31 gr. / Grasa 29 gr. / Fibra 20 gr.	 <b>859 kcal</b> Hidratos 116 gr. / Proteína 35 gr. / Grasa 25 gr. / Fibra 22 gr.
<b>Media semanal: 844 kcal / Hidratos 101 gr. / Proteína 39 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 18 gr.</b>				

**4ª Semana**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada verde <b>SEGUNDO PLATO</b> Pasta boloñesa <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada ibérica <b>SEGUNDO PLATO</b> Paella de pollo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Crema de calabacín <b>SEGUNDO PLATO</b> Pavo con tomate <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Sopa de pollo y verduras <b>SEGUNDO PLATO</b> Merluza al horno <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Yogur	<b>PRIMER PLATO</b> Garbanzos de vigilia <b>SEGUNDO PLATO</b> Pechuga de pollo gratinada con ensalada <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta
 <b>871 kcal</b> Hidratos 122 gr. / Proteína 31 gr. / Grasa 25 gr. / Fibra 25 gr.	 <b>905 kcal</b> Hidratos 131 gr. / Proteína 34 gr. / Grasa 24 gr. / Fibra 17 gr.	 <b>572 kcal</b> Hidratos 61 gr. / Proteína 21 gr. / Grasa 26 gr. / Fibra 12 gr.	 <b>720 kcal</b> Hidratos 61 gr. / Proteína 54 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 7 gr.	 <b>893 kcal</b> Hidratos 116 gr. / Proteína 56 gr. / Grasa 36 gr. / Fibra 20 gr.
<b>Media semanal: 792 kcal / Hidratos 91 gr. / Proteína 39 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 16 gr.</b>				

**5ª Semana**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada gourmet <b>SEGUNDO PLATO</b> Paella de pollo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada verde <b>SEGUNDO PLATO</b> Alubias con chorizo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada del tiempo <b>SEGUNDO PLATO</b> Pasta boloñesa <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Puré de verduras <b>SEGUNDO PLATO</b> Pechuga de pollo gratinada <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Yogur	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada ibérica <b>SEGUNDO PLATO</b> Atún con tomate y patata asada <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Yogur
 <b>869 kcal</b> Hidratos 123 gr. / Proteína 33 gr. / Grasa 25 gr. / Fibra 15 gr.	 <b>850 kcal</b> Hidratos 102 gr. / Proteína 39 gr. / Grasa 29 gr. / Fibra 21 gr.	 <b>909 kcal</b> Hidratos 131 gr. / Proteína 21 gr. / Grasa 26 gr. / Fibra 12 gr.	 <b>808 kcal</b> Hidratos 76 gr. / Proteína 53 gr. / Grasa 31 gr. / Fibra 10 gr.	 <b>696 kcal</b> Hidratos 61 gr. / Proteína 42 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 15 gr.
<b>Media semanal: 826 kcal / Hidratos 98 gr. / Proteína 40 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 17 gr.</b>				

**6ª Semana**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>PRIMER PLATO</b> Lentijas estofadas <b>SEGUNDO PLATO</b> Pechuga de pollo gratinada con ensalada <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada verde <b>SEGUNDO PLATO</b> Merluza al horno <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Puré de verduras <b>SEGUNDO PLATO</b> Jamoncitos de pollo al horno <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Yogur	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada toscana <b>SEGUNDO PLATO</b> Paella de pollo <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta	<b>PRIMER PLATO</b> Ensalada de queso fresco <b>SEGUNDO PLATO</b> Fideuá de pescado y marisco <b>ACOMPANAMIENTO</b> Pan integral 60 <b>POSTRE</b> Fruta
 <b>945 kcal</b> Hidratos 104 gr. / Proteína 64 gr. / Grasa 31 gr. / Fibra 19 gr.	 <b>651 kcal</b> Hidratos 40 gr. / Proteína 42 gr. / Grasa 25 gr. / Fibra 12 gr.	 <b>831 kcal</b> Hidratos 76 gr. / Proteína 45 gr. / Grasa 34 gr. / Fibra 12 gr.	 <b>816 kcal</b> Hidratos 129 gr. / Proteína 27 gr. / Grasa 19 gr. / Fibra 16 gr.	 <b>860 kcal</b> Hidratos 116 gr. / Proteína 40 gr. / Grasa 24 gr. / Fibra 15 gr.
<b>Media semanal: 820 kcal / Hidratos 97 gr. / Proteína 44 gr. / Grasa 27 gr. / Fibra 15 gr.</b>				



## 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

Abril			Mayo					Junio				
							1	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10				8	9	10	11	12
13	14	15	16	17				15	16	17	18	19
20	21	22	23	24				22	23	24	25	26
27	28	29	30					29	30			

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

