



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



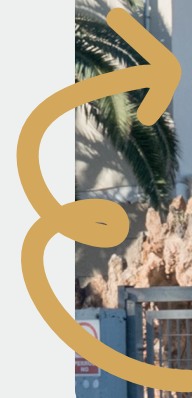
Menú escolar

Tercer trimestre
De abril a junio de 2026

Sin gluten

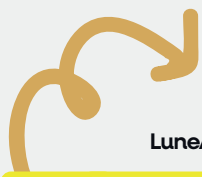


Educando con el corazón



FUNDACIÓN
ALMA MATER
CENTROS DE EDUCACIÓN CATÓLICA

Menú saludable (sin gluten)



1ª Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Sopa sin gluten de pollo y verduras SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada toscana sin pan SEGUNDO PLATO Estofado de pavo ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada marinera SEGUNDO PLATO Lentejas estofadas ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada murciana SEGUNDO PLATO Paella de pollo ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de pasta sin gluten con salmón SEGUNDO PLATO Tortilla francesa ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta
661 kcal Hidratos 62 gr. / Proteína 47 gr. / Grasa 24 gr. / Fibra 8 gr.	628 kcal Hidratos 63 gr. / Proteína 46 gr. / Grasa 26 gr. / Fibra 8 gr.	698 kcal Hidratos 82 gr. / Proteína 29 gr. / Grasa 27 gr. / Fibra 18 gr.	858 kcal Hidratos 112 gr. / Proteína 39 gr. / Grasa 26 gr. / Fibra 13 gr.	863 kcal Hidratos 91 gr. / Proteína 36 gr. / Grasa 39 gr. / Fibra 16 gr.
Media semanal: 742 kcal / Hidratos 80 gr. / Proteína 39 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 12 gr.				

2ª Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Ensalada verde sin pan SEGUNDO PLATO Asado de salmón ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada mixta SEGUNDO PLATO Lentejas con chorizo ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco SEGUNDO PLATO Arroz a la cubana ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verduras SEGUNDO PLATO Jamoncitos de pollo al horno ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada toscana sin pan SEGUNDO PLATO Pasta con salmón ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta
613 kcal Hidratos 86 gr. / Proteína 29 gr. / Grasa 29 gr. / Fibra 11 gr.	836 kcal Hidratos 88 gr. / Proteína 46 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 19 gr.	797 kcal Hidratos 89 gr. / Proteína 31 gr. / Grasa 36 gr. / Fibra 12 gr.	758 kcal Hidratos 63 gr. / Proteína 42 gr. / Grasa 34 gr. / Fibra 10 gr.	796 kcal Hidratos 106 gr. / Proteína 28 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 14 gr.
Media semanal: 760 kcal / Hidratos 80 gr. / Proteína 35 gr. / Grasa 31 gr. / Fibra 13 gr.				

3ª Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Ensalada de alubias SEGUNDO PLATO Pechuga de pollo gratinada ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada campesina sin pan SEGUNDO PLATO Paella marinera ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verduras SEGUNDO PLATO Jamoncitos de pollo al horno ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada de la huerta SEGUNDO PLATO Lentejas con chorizo ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de pavo, manzana y queso SEGUNDO PLATO Tortilla francesa ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta
789 kcal Hidratos 77 gr. / Proteína 38 gr. / Grasa 26 gr. / Fibra 21 gr.	790 kcal Hidratos 108 gr. / Proteína 31 gr. / Grasa 31 gr. / Fibra 12 gr.	758 kcal Hidratos 63 gr. / Proteína 42 gr. / Grasa 34 gr. / Fibra 10 gr.	760 kcal Hidratos 88 gr. / Proteína 28 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 18 gr.	786 kcal Hidratos 103 gr. / Proteína 33 gr. / Grasa 25 gr. / Fibra 20 gr.
Media semanal: 777 kcal / Hidratos 87 gr. / Proteína 37 gr. / Grasa 27 gr. / Fibra 16 gr.				

4ª Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Ensalada mixta SEGUNDO PLATO Pasta sin gluten boloñesa ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada ibérica sin pan SEGUNDO PLATO Paella de pollo ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Crema de calabacín SEGUNDO PLATO Pavo con tomate ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Sopa sin gluten de pollo y verduras SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Garbanzos de vigilia SEGUNDO PLATO Tortilla francesa ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta
856 kcal Hidratos 108 gr. / Proteína 44 gr. / Grasa 25 gr. / Fibra 23 gr.	832 kcal Hidratos 118 gr. / Proteína 31 gr. / Grasa 24 gr. / Fibra 19 gr.	499 kcal Hidratos 48 gr. / Proteína 18 gr. / Grasa 26 gr. / Fibra 10 gr.	647 kcal Hidratos 47 gr. / Proteína 51 gr. / Grasa 27 gr. / Fibra 5 gr.	665 kcal Hidratos 91 gr. / Proteína 29 gr. / Grasa 33 gr. / Fibra 16 gr.
Media semanal: 700 kcal / Hidratos 75 gr. / Proteína 35 gr. / Grasa 27 gr. / Fibra 13 gr.				

5ª Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Ensalada gourmet SEGUNDO PLATO Arroz a la cubana ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada mixta SEGUNDO PLATO Alubias con chorizo ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada del tiempo sin pan SEGUNDO PLATO Pasta sin gluten boloñesa ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verduras SEGUNDO PLATO Pechuga de pollo gratinada ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada ibérica sin pan SEGUNDO PLATO Atún con tomate y patata asada ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Yogur
858 kcal Hidratos 86 gr. / Proteína 37 gr. / Grasa 41 gr. / Fibra 11 gr.	835 kcal Hidratos 88 gr. / Proteína 32 gr. / Grasa 29 gr. / Fibra 19 gr.	836 kcal Hidratos 118 gr. / Proteína 22 gr. / Grasa 26 gr. / Fibra 24 gr.	735 kcal Hidratos 61 gr. / Proteína 50 gr. / Grasa 31 gr. / Fibra 8 gr.	623 kcal Hidratos 48 gr. / Proteína 39 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 10 gr.
Media semanal: 777 kcal / Hidratos 80 gr. / Proteína 42 gr. / Grasa 30 gr. / Fibra 14 gr.				

6ª Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
PRIMER PLATO Lentejas estofadas SEGUNDO PLATO Tortilla francesa ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada mixta SEGUNDO PLATO Merluza al horno ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Puré de verduras SEGUNDO PLATO Jamoncitos de pollo al horno ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Yogur	PRIMER PLATO Ensalada murciana SEGUNDO PLATO Paella de pollo ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta	PRIMER PLATO Ensalada de queso fresco SEGUNDO PLATO Fideuá de pescado y marisco ACOMPANAMIENTO Pan sin gluten 60 POSTRE Fruta
717 kcal Hidratos 78 gr. / Proteína 37 gr. / Grasa 28 gr. / Fibra 15 gr.	636 kcal Hidratos 46 gr. / Proteína 52 gr. / Grasa 25 gr. / Fibra 19 gr.	758 kcal Hidratos 63 gr. / Proteína 42 gr. / Grasa 34 gr. / Fibra 10 gr.	858 kcal Hidratos 112 gr. / Proteína 39 gr. / Grasa 26 gr. / Fibra 13 gr.	787 kcal Hidratos 103 gr. / Proteína 37 gr. / Grasa 24 gr. / Fibra 13 gr.
Media semanal: 751 kcal / Hidratos 80 gr. / Proteína 42 gr. / Grasa 27 gr. / Fibra 12 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 / día
- 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

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

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

