



# MENÚ COMEDOR

## Colegio Sagrada Familia

### MARZO

Mamidaco S.L.U. [www.artedealimentar.com](http://www.artedealimentar.com)  
[artedealimentar@hotmail.com](mailto:artedealimentar@hotmail.com)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b>  1º Pajaritas Napolitana 2º Nuggets <b>Fruta</b> <b>887Kcal( 93HC,21P,31L)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Pechuga con ensalada y un yogurt
4  1º Hervido (patata, cebolla, huevo duro, zanahoria y judías) *INFANTIL: Puré 2º Pizza mediterránea. <b>Fruta</b> <b>845 Kcal ( 97g H.C, 20g Prot. y 30g lípidos)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Lenguado plancha y guisantes. Yogurt	5  <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Olleta 2º Pavo a las finas hierbas <b>Fruta</b> <b>895Kcal(99HC,20P,27L)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Ensalada y queso fresco	6  <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Arroz Cubana. 2º Beicon y huevo plancha <b>Fruta</b> <b>805Kcal( 90g HC,19P,29L)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Berenjena rellena con pollo y verduras. Fruta	7  <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Sopa de pescado. 2º Pollo al horno con patatas <b>Lácteo</b> <b>820 Kcal ( 98g H.C, 20g Prot. y 27g lípidos)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Tortilla de champiñón y espárragos. Fruta	8  <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Espirales con queso. 2º Lenguadina con verduras. <b>Fruta</b> <b>902kcal ( 92g HC, 20g Prot. Y 2g Lípidos)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Sopa con estrellitas y tortilla de jamón. Lácteo
11  <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Fideua 2º Bocadillos de bacalao. <b>Fruta</b> <b>901 Kcal ( 98g H.C, 22g Prot. y 27g de lípidos)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Bocadillo al gusto y fruta	12  <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Lentejas con chorizo 2º Tortillas variadas <b>Fruta</b> <b>925 Kcal ( 105g H.C, 18g Prot. y 30g lípidos)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Lubina con verduras. Leche	13  <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Crema verduras 2º Longaniza con tomate. <b>Fruta</b> <b>897 Kcal (99H.C, 21g Prot. y 29 g lípidos)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Judías con jamón y queso fresco. Fruta	14  <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Paella mixta 2º Entremeses <b>Lácteo</b> <b>820 Kcal ( 78g H.C, 20g Prot. y 23g lípidos)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Tortilla francesa con ensalada yogurt	15  <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Guisado de carne y verduras. 2º Palitos de Merluza. <b>Fruta</b> <b>980 Kcal ( 115g H.C, 22g Prot. y 33g lípidos)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Verdura a la plancha – Pescadilla – Fruta
18  <b>PUENTE</b>	19  <b>SAN JOSÉ</b>	20  <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Espagueti boloñesa 2º Merluza. <b>Fruta</b> <b>898kcal ( 94g HC, 25g Prot. y 30g Lípidos)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Crema de calabacín y jamón de york. Yogurt o leche.	21  <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Sopa de ave 2º Lomo empanado <b>Lácteo</b> <b>805Kcal( 90g HC,21P,30L)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Tortilla con queso y ensalada , fruta o lácteo	22  <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Arroz Cubana. 2º Tortilla. <b>Fruta</b> <b>805Kcal( 90g HC,19P,29L)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Queso fresco plancha con verduras. Fruta
25  <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Lentejas con chorizo 2º Pechugas empanadas. <b>Fruta</b> <b>95 Kcal ( 115g H.C, 18g Prot. y 31g lípidos)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Trucha con verduras. Leche	26  <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Paella valenciana. 2º Chispitas de merluza. <b>Fruta</b> <b>945kcal ( 89g HC, 21g Prot. Y 30g Lípidos)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Espinacas con ajitos y ternera a la plancha – Lácteo	27  <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Sopa de pescado. 2º Pollo horno con patatas. <b>Fruta</b> <b>840 Kcal ( 98g H.C, 20g Prot. y 27g lípidos)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Revuelto verduras y queso fresco.	28  1º Lasaña/ Pasta 2º Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, atún, huevo, zanahoria) <b>Fruta</b> <b>920kcal ( 94g HC, 31g Prot. Y 35g Lípidos)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> Tortilla con queso , ensalada y 1 vaso leche	29  1º Hervido (patata, cebolla, huevo duro, zanahoria y judías) *INFANTIL: puré 2º Pizza mediterránea. <b>Fruta</b> <b>895 Kcal ( 97g H.C, 20g Prot. y 30g lípidos)</b>  <b>CENA RECOMENDADA</b> San Jacobo horno y ensalada. Yogurt

Menú realizado por nuestra diplomada en nutrición: Maribella Rodríguez Villanueva Nº col. CV00104

## **COSAS QUE DEBEMOS CONOCER:**

Es interesante que conozcáis los diferentes tipos de carnes, tenemos **carnes blancas** ( pollo, gallina, pavo, codorniz, conejo... todas las aves en general, el cerdo también es considerado como carne blanca) y **carnes rojas** ( ternera, buey, potro, cordero...), estas últimas ricas en hierro aunque a su vez no es aconsejable consumir más de una vez por semana.

Es muy importante consumirlas frescas ya que tienen más propiedades y están más ricas, es preferible una carne recién cortada o picada a las que vienen envasadas, ya que recién cortadas nos dan mayor garantía de frescura y las envasadas no.

Es también importante no consumir cantidades en exceso en una comida o cena con 150-180 gr de carne es suficiente cuando se trata de plato principal y si esa carne acompaña un plato de pasta , arroz con menos de 100gr bastaría ya que por regla general comemos más proteínas de las que nuestro cuerpo necesita, esto conlleva un mayor trabajo de nuestro riñones e hígado.

Por lo tanto debemos regular nuestro consumo de carnes.

También debemos evitar al máximo el consumo de carnes procesadas (albóndigas, pelotas, hamburguesas, carnes picadas (preferible picada al momento en carnicería o en casa todavía mejor), este tipo de productos elaborados suelen llevar nitritos, sulfitos y otros aditivos.