



# Menú diciembre 2025 – Colegio Sagrada Familia



Mamidaco S.L.U.

artedealimentar@hotmail.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>ENSALADAS</b> <b>Base*</b> : Hoja verde, tomate, zanahoria rallada, maíz <b>César</b> : Base* + pollo + picatostes 🥗 <b>Mixta</b> : Base* + pavo + aceitunas 🍃 <b>Mediterránea</b> : Base* + queso fresco/tierno + aceitunas + albahaca 🌶 <b>Las ensaladas se varían cada día para equilibrar las comidas</b>	<b>ENSALADAS</b> <b>Ensalada juliana</b> : Lechuga + maíz <b>Ensalada de atún</b> : Base* + atún + pipas 🥔 <b>Ensalada con huevo</b> : Base* + huevo duro			
Ensalada <b>1º</b> Hervido valenciano con huevo duro *Infantil: crema de verduras <b>2º</b> Pizza margarita con jamón york o mediterránea con atún, oliva y pimientos *Yogur a elegir  Kcal: 707,3 Prot(g): 27,7 HC(g): 81,5 Lip(g): 29,7	<b>1</b> Ensalada <b>1º</b> Espaguetis integrales boloñesa <b>2º</b> Merluza al horno con verdura Fruta de temporada  Kcal: 829,3 Prot(g): 30,6 HC(g): 44,3 Lip(g): 58,8	<b>2</b> Ensalada <b>1º</b> Tallarines caldosos con verdura y atún <b>2º</b> Pavo finas hierbas con patatas Fruta de temporada  Kcal: 515,0 Prot(g): 27,25 HC(g): 49,0 Lip(g): 23,3	<b>3</b> Ensalada <b>1º</b> Paella de pollo de campo con garbanzos *Infantil: arroz caldoso con pollo y garbanzos <b>2º</b> Varitas de pescado Fruta de temporada  Kcal: 778,2 Prot(g): 37,1 HC(g): 59,1 Lip(g): 43,7	<b>4</b> Ensalada <b>1º</b> Pollo al curry con arroz integral <b>2º</b> Huevos duros con salsa de tomate casera y humus de guarnición Fruta de temporada  Kcal: 819,9 Prot(g): 34,4 HC(g): 73,3 Lip(g): 43,0
<i>festivo</i>	<b>8</b> Ensalada <b>1º</b> Sopa de pescado con mariscos <b>2º</b> Pechuga de pollo rebozada Fruta de temporada  Kcal: 680,8 Prot(g): 49,1 HC(g): 59,3 Lip(g): 27,3	<b>9</b> Ensalada <b>1º</b> Potaje <b>2º</b> Pollo al horno con patatas Fruta de temporada (cítrico)  Kcal: 762,2 Prot(g): 40,7 HC(g): 57,1 Lip(g): 41,3	<b>10</b> Ensalada <b>1º</b> Pasta carbonara (nata, pavo y queso) <b>2º</b> Tortilla francesa con atún Fruta de temporada  Kcal: 801,6 Prot(g): 31,8 HC(g): 45,9 Lip(g): 54,5	<b>11</b> Ensalada <b>1º</b> Arroz cubana con salsa de tomate casera y bacon <b>2º</b> Merluza a la andaluza (harina de garbanzos) Fruta de temporada  Kcal: 911,9 Prot(g): 33,2 HC(g): 78,3 Lip(g): 51,8
<b>1º</b> Crema de calabaza <b>2º</b> Fajita de fiambre de pollo con hortalizas y guacamole *Yogur a elegir  Kcal: 663,3 Prot(g): 29,7 HC(g): 67,1 Lip(g): 30,5	<b>15</b> Ensalada <b>1º</b> Sopa de estrellitas (con caldo de pollo y verduras) <b>2º</b> Bacalao al horno con alcachofas y berenjena en tempura Fruta de temporada  Kcal: 622,5 Prot(g): 32,7 HC(g): 64,7 Lip(g): 25,8	<b>16</b> Ensalada <b>1º</b> Paella de magro con garbanzos y verduras de temporada *Infantil: arroz caldoso de magro con verduras y garbanzos <b>2º</b> Merluza Fruta de temporada  Kcal: 778,2 Prot(g): 37,1 HC(g): 59,1 Lip(g): 43,7	<b>17</b> Ensalada <b>1º</b> Lentejas <b>2º</b> Lomo adobado con salsa de tomate casera Fruta de temporada (Cítrico)  Kcal: 740,3 Prot(g): 32,9 HC(g): 95,9 Lip(g): 24,8	<b>18</b> Ensalada <b>1º</b> Ensalada con atún y queso fresco <b>2º</b> Albóndigas con salsa de tomate casera y arroz integral Fruta de temporada  Kcal: 785,0 Prot(g): 25,2 HC(g): 100,9 Lip(g): 31,2
<b>SAN SILVESTRE</b> Ensalada <b>1º</b> Pasta con salsa de tomate, calabacín y atún <b>2º</b> jamón, pavo y queso *Yogur a elegir  Kcal: 673,5 Prot(g): 20,9 HC(g): 77,5 Lip(g): 31,1	<b>22</b> <b>Vacaciones de Navidad</b> 	<b>23</b>	<b>24</b> <b>Noche Buena</b>	<b>27</b> <b>Navidad</b>
<b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES.</b> Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias, ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011 ANEXO II). Informa a la dirección del comedor aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. <b>Al menos un 20% de las frutas y verduras utilizadas son ecológicas, las cremas de verduras siempre llevan verduras ecológicas</b>				

\*Yogur a elegir: natural, griego o de sabores

\*Infantil: 3 y 4 años  
Se ofrecerá pan integral. Todos los platos se realizan con AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra).**ALÉRGENOS**

Gluten	Crustáceo	Huevo	Pescado	Cacahuete	Soja	Lácteo
Frutos secos	Mostaza	Sésamo	Ex Sulfitos	Altramuza	Marisco	Apio



## RECOMENDACIONES PARA ELABORAR Y ORGANIZAR LAS CENAS

- ✓ Seguir el plato de Harvard para cubrir las necesidades de nutrientes
- ✓ Las verduras tienen que estar presentes en todas las comidas, en formato ensalada, salteadas, puré, hervidas, al horno.....
- ✓ Evitar repetir proteína principal (ej. si come carne, dar pescado o huevo en la cena)
- ✓ Puedes añadir hidratos de carbono (patata, pasta, arroz, quinoa....) o pan integral
- ✓ Agua siempre como bebida principal, evita zumos y refrescos.
- ✓ Postres: Lácteo como leche, yogur, quesos frescos (mejor sin azúcar) o fruta
- ✓ Aceite de Oliva será la base para elaborar todas las comidas y para aliñar

## Plato de Harvard

BEBIDA AGUA

POSTRE: FRUTA  
Y/O LÁCTEO



Medio plato (o más) VERDURAS

Cremas, gazpachos, ensaladas, al horno, al vapor, micro, o integradas dentro de guisos o rustideras

## PROTEÍNA Mínimo ¼ del plato

Animal: pollo, pescado, huevo, lácteos (yogur, queso)

Vegetal: soja, tofu, tempeh, legumbres, frutos secos\*

## HIDRATOS INTEGRALES ¼ del plato

Cereales: trigo, centeno, espelta, avena, amaranto, quinoa, mijo,...

Derivados: pasta, cuscús, bulgur, pan  
Patata o boniato

Si toma esta proteína en la comida ....	Propuesta de proteína para la cena
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO LÁCTEO
CARNE	PESCADO HUEVO LÁCTEO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LÁCTEO LEGUMBRE
HUEVO	CARNE PESCADO LACTEO LEGUMBRE

## Frecuencia semanal recomendada de consumo de proteínas en la cena

LEGUMBRE y otras proteínas vegetales como soja, seitán...	Mínimo 2 o más veces semana
CARNE mejor blancas (pollo, pavo, conejo o partes magras de cerdo)	1-2 veces semana
PESCADO (combinar blancos y azules)	1-3 veces semana
HUEVO (mejor código 0 o código 1)	1-2 veces semana
LÁCTEO (sin azúcar en quesos priorizar frescos y semi curados)	1-3 veces semana