



Menú diciembre 2025 — Colegio Sagrada Familia

Guil: Mateo
CLINICA
LUCIA MATEO NUTRICIONISTA

ARTE DE ALIMENTAR
Mamidaco S.L.U.
artedealimentar@hotmail.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADADAS Base* : Hoja verde, tomate, zanahoria rallada, maíz César : Base* + pollo + picatostes Mixta : Base* + pavo + aceitunas Mediterránea : Base* + queso fresco/tierno + aceitunas + albahaca Las ensaladas se varían cada día para equilibrar las comidas	Ensalada juliana : Lechuga + maíz Ensalada de atún : Base* + atún + pipas Ensalada con huevo : Base* + huevo duro			
Ensalada 1º Hervido valenciano con huevo duro *Infantil: crema de verduras 2º Pizza margarita con jamón york o mediterránea con atún, oliva y pimientos *Yogur a elegir	Ensalada 1º Espaguetis integrales boloñesa 2º Merluza al horno con verdura Fruta de temporada	Ensalada 1º Tallarines caldosos con verdura y atún 2º Pavo finas hierbas con patatas Fruta de temporada	Ensalada 1º Paella de pollo de campo con garbanzos *Infantil: arroz caldoso con pollo y garbanzos 2º Varitas de pescado Fruta de temporada	Ensalada 1º Pollo al curry con arroz integral 2º Huevos duros con salsa de tomate casera y humus de guarnición Fruta de temporada
Kcal: 707,3 Prot(g): 27,7 HC(g): 81,5 Lip(g): 29,7	Kcal: 829,3 Prot(g): 30,6 HC(g): 44,3 Lip(g): 58,8	Kcal: 515,0 Prot(g): 27,25 HC(g): 49,0 Lip(g): 23,3	Kcal: 778,2 Prot(g): 37,1 HC(g): 59,1 Lip(g): 43,7	Kcal: 819,9 Prot(g): 34,4 HC(g): 73,3 Lip(g): 43,0
8 <i>Festivo</i>	9 Ensalada 1º Sopa de pescado con marisquitos 2º Pechuga de pollo rebozada Fruta de temporada	10 Ensalada 1º Potaje 2º Pollo al horno con patatas Fruta de temporada (cítrico)	11 Ensalada 1º Pasta carbonara (nata, pavo y queso) 2º Tortilla francesa con atún Fruta de temporada	12 Ensalada 1º Arroz cubana con salsa de tomate casera y bacon 2º Merluza a la andaluza (harina de garbanzos) Fruta de temporada
Kcal: 663,3 Prot(g): 29,9 HC(g): 67,1 Lip(g): 30,5	Kcal: 680,8 Prot(g): 49,1 HC(g): 59,3 Lip(g): 27,3	Kcal: 762,2 Prot(g): 40,7 HC(g): 57,1 Lip(g): 41,3	Kcal: 801,6 Prot(g): 31,8 HC(g): 45,9 Lip(g): 54,5	Kcal: 911,9 Prot(g): 33,2 HC(g): 78,3 Lip(g): 51,8
15 1º Crema de calabaza 2º Fajita de fiambre de pollo con hortalizas y guacamole *Yogur a elegir	16 Ensalada 1º Sopa de estrellitas (con caldo de pollo y verduras) 2º Bacalao al horno con alcachofas y berenjena en tempura Fruta de temporada	17 Ensalada 1º Paella de magro con garbanzos y verduras de temporada *Infantil: arroz caldoso de magro con verduras y garbanzos 2º Merluza Fruta de temporada	18 Ensalada 1º Lentejas 2º Lomo adobado con salsa de tomate casera Fruta de temporada (Cítrico)	19 Ensalada 1º Ensalada con atún y queso fresco 2º Albóndigas con salsa de tomate casera y arroz integral Fruta de temporada
Kcal: 673,5 Prot(g): 20,9 HC(g): 77,5 Lip(g): 31,1	Kcal: 622,5 Prot(g): 32,7 HC(g): 64,7 Lip(g): 25,8	Kcal: 778,2 Prot(g): 37,1 HC(g): 59,1 Lip(g): 43,7	Kcal: 740,3 Prot(g): 32,9 HC(g): 95,9 Lip(g): 24,8	Kcal: 785,0 Prot(g): 25,2 HC(g): 100,9 Lip(g): 31,2
SAN SILVESTRE 22 Ensalada 1º Pasta con salsa de tomate, calabacín y atún 2º Jamón, pavo y queso *Yogur a elegir	23 <i>Vacaciones de Navidad</i>	24 <i>Noche Buena</i>	27 <i>Navidad</i>	28
Kcal: 673,5 Prot(g): 20,9 HC(g): 77,5 Lip(g): 31,1				
*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).				
ALÉRGICOS Gluten Crustáceo Huevo Pescado Cacahuete Soja Lácteo Frutos secos Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuz Marisco Apio				
INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES. 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. Al menos un 20% de las frutas y verduras utilizadas son ecológicas, las cremas de verduras siempre llevan verduras ecológicas				



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 LÁCTEO 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



**Guill
Mateo**
CLÍNICA
LUCIA MATEO NUTRICIONISTA

**ARTE DE
ALIMENTAR**
Mamidaco S.L.U.
artedealimentar@hotmail.com