



Menú febrero 2026 – Colegio Sagrada Familia

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADAS 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	ENSALADAS Ensalada juliana : Lechuga + maíz Ensalada de atún : Base* + atún + pipas Ensalada con huevo : Base* + huevo duro			
Ensalada 1º Pasta napolitana (tomate y atún) o carbonara (nata y bacon) 2º Merluza al vapor con verduras *Yogur a elegir Kcal: 750,7 Prot(g): 32,9 HC(g): 64,1 Lip(g): 40,3	Ensalada 1º Sopa de puntitos con caldo de ave 2º Pechuga empanada con pizza de berenjena Fruta de temporada Kcal: 683,0 Prot(g): 30,1 HC(g): 51,0 Lip(g): 39,8	Ensalada 1º Estofado de alubias 2º Tortilla de patata Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 683,4 Prot(g): 29,3 HC(g): 78,8 Lip(g): 27,9	Ensalada 1º Paella de magro con garbanzos y verdura *Infantil arroz caldoso de magro con verduras 2º Delicias de calamar Fruta de temporada Kcal: 673,5 Prot(g): 20,9 HC(g): 77,5 Lip(g): 31,1	Ensalada 1º Hervido valenciano con medio huevo duro *Infantil: Crema de verduras 2º Pavo finas hierbas con humus casero Fruta de temporada Kcal: 613,3 Prot(g): 27,3 HC(g): 26,5 Lip(g): 41,2
1º Tallarines con atún 2º Fajitas de fiambre de pollo con hortalizas y guacamole *Yogur a elegir Kcal: 663,3 Prot(g): 29,7 HC(g): 67,1 Lip(g): 30,4	Ensalada 1º Lentejas con arroz 2º Tortilla francesa y coliflor gratinada Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 645,9 Prot(g): 37,7 HC(g): 52,3 Lip(g): 31,7	Ensalada 1º Espaguetis boloñesa 2º Chispitas de merluza Fruta de temporada Kcal: 960,5 Prot(g): 54,7 HC(g): 74,2 Lip(g): 49,4	Ensalada 1º Paella de pollo y verduras de temporada. Infantil: arroz caldoso con pollo y verduras 2º Jamón serrano, pavo y queso tierno Fruta de temporada Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4	Ensalada 1º Guisado de gambitas con verdura 2º Bacalao en salsa y patatas al horno Fruta de temporada Kcal: 622,54 Prot(g): 32,7 HC(g): 64,7 Lip(g): 25,8
Ensalada 1º Crema de calabaza 2º Hamburguesa con guarnición de zanahorias al vapor *Yogur a elegir Kcal: 640,5 Prot(g): 22,1 HC(g): 58,8 Lip(g): 35,2	Ensalada 1º Olleta con verduras 2º Pollo al horno Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 762,2 Prot(g): 40,7 HC(g): 57,1 Lip(g): 41,3	MIÉRCOLES DE CENIZA Ensalada 1º Arroz a la cubana con salsa de tomate casera 2º Tortilla francesa Fruta de temporada Kcal: 769,2 Prot(g): 18,0 HC(g): 80,0 Lip(g): 41,9	1º Ensalada completa con huevo duro y atún 2º Canelones *Infantil pasta con salsa de tomate casera y queso Fruta de temporada Kcal: 901,7 Prot(g): 44,4 HC(g): 124,3 Lip(g): 33,3	VIERNES DE CUARESMA Ensalada 1º Sopa de pescado con mariscos 2º Bacaladilla y patatas Fruta de temporada Kcal: 672,1 Prot(g): 22,7 HC(g): 49,8 Lip(g): 42,4
Ensalada 1º Hervido valenciano con medio huevo duro *Infantil: Crema de verduras 2º Pizza margarita con jamón york o mediterránea con atún, oliva y pimiento *Yogur a elegir Kcal: 707,0 Prot(g): 27,7 HC(g): 81,5 Lip(g): 29,6	Ensalada 1º Macarrones carbonara 2º Merluza al horno con verduras Fruta de temporada Kcal: 785,7 Prot(g): 23,2 HC(g): 67,4 Lip(g): 47,0	Ensalada 1º Lentejas 2º Lomo adobado con salsa de tomate Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 652,8 Prot(g): 42,2 HC(g): 66,8 Lip(g): 24,0	Ensalada 1º Albóndigas con guisantes y arroz 2º Tortilla con atún Fruta de temporada Kcal: 785,0 Prot(g): 25,2 HC(g): 100,8 Lip(g): 31,2	VIERNES DE CUARESMA Ensalada 1º Sopa de estrellitas 2º Bacalao en salsa con patatas Fruta de temporada Kcal: 552,1 Prot(g): 21,9 HC(g): 70,8 Lip(g): 19,9

*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

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 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