



# Menú febrero 2026 — Colegio Sagrada Familia

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

## ALÉRGICOS



**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