



# Menú marzo 2026 — Colegio Sagrada Familia



| LUNES                                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                             | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Crema de calabaza y zanahoria<br><b>2º</b> Bacalao con tomate<br>*Yogur a elegir<br><br>Kcal: 673,1 Prot(g): 29,0 HC(g): 41,4 Lip(g): 43,4                                                     | <b>3</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Paella de magro y verduras con garbanzos<br>*Infantil: arroz caldos con magro y verduras<br><b>2º</b> Jamón, queso fresco y pavo<br>Fruta de temporada<br><br>Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4                        | <b>4</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Olleta con verduras<br><b>2º</b> Pollo al horno con verduras<br>Fruta de temporada (cítrico)<br><br>Kcal: 762,2 Prot(g): 40,7 HC(g): 57,1 Lip(g): 41,3                                              | <b>5</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Fideuá a banda *Infantil: fideuá caldosa a banda<br><b>2º</b> Tortilla de calabacín<br>Fruta de temporada<br><br>Kcal: 632,5 Prot(g): 25,9 HC(g): 52,5 Lip(g): 35,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>VIERNES DE CUARESMA 6</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Sopa de pescado con fideos integrales<br><b>2º</b> Merluza con patatas al horno<br>Fruta de temporada<br><br>Kcal: 660,6 Prot(g): 26,8 HC(g): 35,2 Lip(g): 45,8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>9</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Pasta carbonara (nata y pavo)<br><b>2º</b> Merluza al vapor con verduras<br>*Yogur a elegir<br><br>Kcal: 750,7 Prot(g): 32,9 HC(g): 64,1 Lip(g): 40,3                                          | <b>10</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Lentejas hortelana con jamón<br><b>2º</b> Pavo finas hierbas y coliflor con bechamel<br>Fruta de temporada (cítrico)<br><br>Kcal: 715,6 Prot(g): 37,7 HC(g): 71,5 Lip(g): 31,1                                                         | <b>11</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Arroz a la cubana con salsa de tomate casera<br><b>2º</b> Tortilla francesa y guarnición de champi<br>Fruta de temporada<br><br>Kcal: 769,2 Prot(g): 18,0 HC(g): 80,0 Lip(g): 41,9                 | <b>12</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Sopa de estrellitas<br><b>2º</b> Piza margarita con jamón york o mediterránea con atún, oliva y pimienta<br>Fruta de temporada<br><br>Kcal: 532,4 Prot(g): 19,7 HC(g): 69,6 Lip(g): 19,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>VIERNES DE CUARESMA 13</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Guisado de gambitas y pescado con verdura y patatas<br><b>2º</b> Delicias de calamar<br>Fruta de temporada<br><br>Kcal: 673,5 Prot(g): 20,9 HC(g): 77,5 Lip(g): 31,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>16</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Hervido valenciano con huevo duro *Infantil: crema de verduras<br><b>2º</b> Longaniza con salsa de tomate casera<br>*Yogur a elegir<br><br>Kcal: 669,8 Prot(g): 23,9 HC(g): 38,1 Lip(g): 46,8 | <b>17</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Lentejas con arroz y verduras<br><b>2º</b> Lomo fresco con patatas al horno<br>Fruta de temporada (cítrico)<br><br>Kcal: 762,2 Prot(g): 40,7 HC(g): 57,1 Lip(g): 41,3                                                                  | <b>18</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Espaguetis integrales boloñesa<br><b>2º</b> Merluza en salsa y boniato con salsa de queso<br>Fruta de temporada<br><br>Kcal: 929,9 Prot(g): 38,6 HC(g): 77,8 Lip(g): 51,5                          | <b>19</b><br><i>Diá del padre</i><br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>VIERNES DE CUARESMA 20</b><br><i>Diá no lectivo</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>23</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Fideuá a banda *Infantil: fideuá caldosa de pescado<br><b>2º</b> Tortilla con atún<br>*Yogur a elegir<br><br>Kcal: 632,5 Prot(g): 25,9 HC(g): 52,5 Lip(g): 35,4                               | <b>24</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Crema de verduras<br><b>2º</b> Pollo al horno<br>Fruta de temporada<br><br>Kcal: 689,3 Prot(g): 36,1 HC(g): 48,4 Lip(g): 39,1                                                                                                          | <b>25</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Alubias carilla con magro y verduras<br><b>2º</b> Fajitas de fiambre de pollo con hortalizas y guacamole<br>Fruta de temporada (cítrico)<br><br>Kcal: 740,3 Prot(g): 32,9 HC(g): 95,8 Lip(g): 24,8 | <b>26</b><br><b>1º</b> Ensalada completa con huevo duro y atún<br><b>2º</b> Albóndigas en salsa con guisantes y arroz integral de guarnición<br>Fruta de temporada<br><br>Kcal: 781,7 Prot(g): 36,9 HC(g): 72,8 Lip(g): 38,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>FIESTA DEL COLEGIO Y VIERNES DE CUARESMA 27</b><br><b>ENSALADAS</b><br><b>Base*</b> : Hoja verde, tomate, zanahoria rallada, maíz<br><b>César</b> : Base* + pollo + picatostes<br><b>Mixta</b> : Base* + pavo + aceitunas<br><b>Mediterránea</b> : Base* + queso fresco/tierno + aceitunas + albahaca<br><b>Las ensaladas se varían cada día para equilibrar las comidas</b><br><b>Ensalada juliana</b> : Lechuga + maíz<br><b>Ensalada de atún</b> : Base* + atún + pipas<br><b>Ensalada con huevo</b> : Base* + huevo duro<br><br>Kcal: 960,5 Prot(g): 54,7 HC(g): 74,2 Lip(g): 49,4 |
| <b>30</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Guisado de magro con verdura y patata<br><b>2º</b> queso tierno, jamón serrano y pavo<br>*Yogur a elegir<br><br>Kcal: 594,8 Prot(g): 35,5 HC(g): 35,5 Lip(g): 34,5                            | <b>31</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Paella de pollo con garbanzos y verduras de temporada * Infantil: paella de pollo caldosa<br><b>2º</b> Bacaladilla y guarnición de zanahorias al vapor<br>Fruta de temporada<br><br>Kcal: 778,2 Prot(g): 37,1 HC(g): 59,1 Lip(g): 43,7 | <b>1</b><br>Ensalada<br><b>1º</b> Tallarines caldosos con atún y verdurita<br><b>2º</b> Pollo al horno<br>Fruta de temporada<br><br>Kcal: 679,7 Prot(g): 44,4 HC(g): 71,9 Lip(g): 23,8                                                | <b>2</b><br><b>ENSALADAS</b><br><b>Base*</b> : Hoja verde, tomate, zanahoria rallada, maíz<br><b>César</b> : Base* + pollo + picatostes<br><b>Mixta</b> : Base* + pavo + aceitunas<br><b>Mediterránea</b> : Base* + queso fresco/tierno + aceitunas + albahaca<br><b>Las ensaladas se varían cada día para equilibrar las comidas</b><br><b>Ensalada juliana</b> : Lechuga + maíz<br><b>Ensalada de atún</b> : Base* + atún + pipas<br><b>Ensalada con huevo</b> : Base* + huevo duro<br><br>Kcal: 960,5 Prot(g): 54,7 HC(g): 74,2 Lip(g): 49,4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

\*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<br>PESCADO<br>HUEVO<br>LÁCTEO    |
| CARNE                                   | PESCADO<br>HUEVO<br>LÁCTEO<br>LEGUMBRE |
| PESCADO                                 | CARNE<br>HUEVO<br>LÁCTEO<br>LEGUMBRE   |
| HUEVO                                   | CARNE<br>PESCADO<br>LÁCTEO<br>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