



Menú mayo 2026 – Colegio Sagrada Familia



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>ENSALADADAS</p> <p>Base*: Hoja verde, tomate, zanahoria rallada, maíz César: Base* + pollo + picatostes Mixta: Base* + pavo + aceitunas Mediterránea: Tomate con queso y orégano Las ensaladas se varían cada día para equilibrar las comidas</p>	<p>ENSALADA JULIANA: Lechuga + maíz Ensalada de atún: Base* + atún + pipas Ensalada con huevo: Base* + huevo duro</p>			
<p>Ensalada 4</p> <p>1º Pasta alla carbonara (pasta integral) 2º Nasello a la siciliana (merluza con salsa y aceitunas) *Yogur a elegir</p> <p>Italia</p> <p>Kcal: 842,2 Prot(g): 31,1 HC(g): 58,5 Lip(g): 53,8</p>	<p>Ensalada 5</p> <p>1º Carbonnade (guisado de ternera) 2º Huevos revueltos con jamón con guarnición de stoemp de zanahoria (zanahoria con mantequilla) Fruta de temporada</p> <p>Bélgica</p> <p>Kcal: 714,4 Prot(g): 28,7 HC(g): 59,0 Lip(g): 40,4</p>	<p>1º Tonfisksalad (ensalada con atún) 2º Köttbullar (Albóndigas con salsa de verduras) y guarnición de arroz Fruta de temporada</p> <p>Suecia</p> <p>Kcal: 672,1 Prot(g): 22,7 HC(g): 49,8 Lip(g): 42,4</p>	<p>Ensalada 7</p> <p>1º Mercimek çorbası (sopa de lentejas con verduras) 2º Kebab con salsa de yogur y humus Fruta de temporada (citrico)</p> <p>Turquía</p> <p>Kcal: 552,1 Prot(g): 22,0 HC(g): 70,8 Lip(g): 20,0</p>	<p>Ensalada 8</p> <p>1º Arroz a banda *Infantil: Arroz caldoso de pescado y marisco 2º Pescadito rebozado Fruta de temporada</p> <p>España</p> <p>Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4</p>
<p>Ensalada 11</p> <p>1º Hervido valenciano con huevo duro *Infantil: crema de verduras 2º Pizza margarita con jamón york o mediterránea con atún, oliva y pimiento *Yogur a elegir</p> <p>AGRICULTURA DE CALIDAD</p> <p>Kcal: 707,3 Prot(g): 27,7 HC(g): 81,5 Lip(g): 29,7</p>	<p>Ensalada 12</p> <p>1º Pasta con salsa de tomate y queso 2º Bacaladilla (con harina de garbanzos) Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 702,8 Prot(g): 27,5 HC(g): 46,8 Lip(g): 45,1</p>	<p>Ensalada 13</p> <p>1º Arroz a la cubana 2º Tortilla y Bacon Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 548 Prot(g): 24,5 HC(g): 62,7 Lip(g): 22,36</p>	<p>Ensalada 14</p> <p>1º Lentejas con jamón 2º Pollo al horno con verduras Fruta de temporada (Citrico)</p> <p>Kcal: 762,2 Prot(g): 40,7 HC(g): 57,1 Lip(g): 41,3</p>	<p>Ensalada 15</p> <p>1º Sopa con garbanzos y pasta integral 2º Merluza andaluza con patatas al horno y humus Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 750,7 Prot(g): 32,9 HC(g): 64,1 Lip(g): 40,3</p>
<p>Ensalada 18</p> <p>1º Paella de verdura *Infantil arroz caldoso de verduras 2º Queso fresco y pavo *Yogur a elegir</p> <p>Kcal: 701 Prot(g): 36,1 HC(g): 73,9 Lip(g): 29,2</p>	<p>Ensalada 19</p> <p>1º Sopa de cocido con garbanzos y fideos 2º Bacalao al horno y tempura de verdura Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 681,4 Prot(g): 38,9 HC(g): 72,2 Lip(g): 26,4</p>	<p>Ensalada 20</p> <p>1º Ensalada completa con huevo duro, queso fresco y atún y coliflor gratinada 2º Espaguetis integrales boloñesa Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 718,6 Prot(g): 34,2 HC(g): 88,8 Lip(g): 25,2</p>	<p>Ensalada 21</p> <p>1º Crema de verduras 2º Merluza en salsa con patatas Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 601,5 Prot(g): 37,7 HC(g): 60,3 Lip(g): 23,3</p>	<p>Ensalada 22</p> <p>1º Alubias con verduras 2º Lomo en su jugo al horno con boniato con salsa de queso Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 757.68 Prot(g): 44.9 HC(g): 78,04 Lip(g): 29.5</p>
<p>Ensalada 25</p> <p>1º Sopa de tallarines con atún y verduritas 2º Pavo a las finas hierbas *Yogur a elegir</p> <p>Kcal: 723,7 Prot(g): 46,3 HC(g): 69,9 Lip(g): 29,9</p>	<p>Ensalada 26</p> <p>1º Ensalada de rúcula, alubias y naranja o ensalada césar *Infantil: tortilla 2º Albóndigas en salsa de verduras y guarnición de arroz Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 922,16 Prot(g): 39,8 HC(g): 105,8 Lip(g): 36,2</p>	<p>Ensalada 27</p> <p>1º Lentejas hortelana 2º Merluza andaluza y champis Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 579 Prot(g): 36,5 HC(g): 62,97 Lip(g): 20,18</p>	<p>Ensalada 28</p> <p>1º Pasta integral napolitana con atún y tomate o salsa carbonara 2º Queso fresco y jamón serrano Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 842,2 Prot(g): 31,1 HC(g): 58,4 Lip(g): 53,8</p>	<p><i>Moros y cristianos</i></p>



*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).

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES. Este menú no es apto para personas que padecen otras 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 2 de los platos principales del mes se elaboran con verduras 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



Guill
Mateo
CLÍNICA
LUCIA MATEO NUTRICIONISTA

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