







Menú junio 2026 – Colegio Sagrada familia

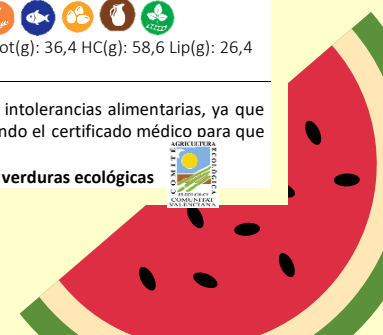


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p><i>Monos y cristianos</i></p>	<p>2</p> <p>Ensalada 1º Crema de verduras 2º Pizza casera con jamón york o mediterránea con atún, oliva y pimiento Fruta de temporada (cítrico)</p> <p> Kcal: 674,7 Prot(g): 18,8 HC(g): 75,0 Lip(g): 32,9</p>	<p>3</p> <p>Ensalada 1º Sopa de cocido con garbanzo, fideo integral, verduras y carne 2º Bacaladilla (con harina de garbanzos) + champis Fruta de temporada</p> <p> Kcal: 702,8 Prot(g): 27,5 HC(g): 46,8 Lip(g): 45,1</p>	<p>4</p> <p>Ensalada 1º Paella de a banda (pescado y marisco)*Infantil arroz caldoso a banda (pescado y marisco) 2º Queso fresco y pavo Fruta de temporada</p> <p> Kcal:701 Prot(g): 36,1 HC(g): 73,9 Lip(g): 29,2</p>	<p>5</p> <p>Ensalada 1º Olleta (legumbres + arroz con verdura) 2º Merluza en salsa y boniato Fruta de temporada</p> <p> Kcal: 704,4 Prot(g): 40,3 HC(g): 61,1 Lip(g): 33,2</p>
<p>8</p> <p>Ensalada 1º Pasta integral carbonara 2º Tortilla de patata y coliflor gratinada *Yogur a elegir</p> <p> Kcal: 754,2 Prot (g): 35,1 HC(g): 79,5 Lip(g): 32,9</p>	<p>9</p> <p>Ensalada 1º Paella de magro con garbanzo y verdura*Infantil arroz caldoso con magro garbanzos y verdura 2º Merluza en salsa con verdura Fruta de temporada</p> <p> Kcal: 778,2 Prot (g): 37,1 HC(g): 59,1 Lip(g): 43,7</p>	<p>10</p> <p>1º Ensalada de rúcula, alubias y naranja o ensalada César 2º Ragú de ternera con verduras y guarnición de patata asadas Fruta de temporada</p> <p> Kcal: 922,16 Prot(g): 39,8 HC(g): 105,8 Lip(g): 36,2</p>	<p>11</p> <p>Ensalada 1º Lentejas con jamón 2º Bacalao con pisto Fruta de temporada (cítrico)</p> <p> Kcal: 704,4 Prot(g): 40,3 HC(g): 61,1 Lip(g) 33,2</p>	<p>12</p> <p>Ensalada 1º Tallarines caldosos con atún y verduras 2º Pollo al horno Fruta de temporada</p> <p> Kcal: 796,4 Prot(g): 51,6 HC(g): 72,9 Lip(g): 42,6</p>
<p>15</p> <p>1º Crema de verduras 2º Fajitas de fiambre de pollo con hortalizas y guacamole *Yogur a elegir</p> <p> Kcal: 663,2 Prot(g): 29,7 HC(g) 67,1 Lip(g):30,5</p>	<p>16</p> <p>Ensalada 1º Sopa de cocido con garbanzos y fideos integrales 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>17</p> <p>Ensalada 1º Arroz 3 delicias (zanahoria, guisantes y pavo) 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>18</p> <p>Ensalada 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>19</p> <p>Ensalada 1º Ensalada de pasta con vegetales, atún, huevo duro, maíz y salsa guacamole o rosa 2º Palometa con salsa de soja Fruta de temporada</p> <p> Kcal: 617,4 Prot(g): 36,4 HC(g): 58,6 Lip(g): 26,4</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



PROTEÍNA Mínimo ¼ del plato

Animal: pollo, pescado, huevo, lácteos (yogur, queso)

Vegetal: soja, tofu, tempeh, legumbres, rutos secos*

HIDRATOS INTEGRALES ¼ del plato

Cereales: trigo, centeno, espelta, avena, amaranto, quinoa, mijo,...

Derivados: pasta, cuscús, bulgur, pan

Patata o boniato

Medio plato (o más) VERDURAS

Cremas, gazpachos, ensaladas, al horno, al vapor, micro, o integradas dentro de guisos o rustideras

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



Guill
Mateo
CLÍNICA
LUCIA MATEO NUTRICIONISTA

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

ARTE DE
ALIMENTAR
Mamidaco S.L.U.

artedealimentar@hotmail.com