



Menú octubre 2026 — Colegio Sagrada Familia



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ENSALADADAS 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	Ensalada juliana: Lechuga + maíz Ensalada de atún: Base* + atún + pipas Ensalada con huevo: Base* + huevo duro		Ensalada 1º Pasta carbonara 2º Merluza con guarnición de zanahoria Fruta de temporada	Ensalada 1º Hervido valenciano con huevo duro *Infantil: crema de verduras 2º Lomo adobado con salsa de tomate casera Fruta de temporada
			Kcal: 829,3 Prot(g): 30,6 HC(g): 44,3 Lip(g): 58,8	Kcal: 601,8 Prot(g): 34,2 HC(g): 38,1 Lip(g): 34,7
Ensalada 1º Tallarines caldosos con atún y verduritas 2º Pavo finas hierbas con coliflor gratinada *yogur a elegir	Ensalada 1º Paella a banda *Infantil: arroz caldoso a banda 2º Huevos revueltos con jamón y calabacín Fruta de temporada	Ensalada 1º Lentejas con arroz integral 2º Pollo al limón Fruta de temporada (Citrico)	Ensalada 1º Pasta napolitana (opcional queso) 2º Chispitas de pescado Fruta de temporada	<i>Día de la Comunidad Valenciana</i>
Kcal: 679,7 Prot(g): 44,4 HC(g): 71,9 Lip(g): 23,8	Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4	Kcal: 762,2 Prot(g): 40,7 HC(g): 57,1 Lip(g): 41,3	Kcal: 832,9 Prot(g): 31,1 HC(g): 72,8 Lip(g): 46,4	
<i>Día de la Hispanidad</i>	Ensalada 1º Lentejas hortelana 2º Pechugas de pollo rebozadas con pizza de berenjena *yogur a elegir	Ensalada 1º Albóndigas con salsa casera de tomate y guisantes y con guarnición de patata 2º Tortilla Fruta de temporada (citrico)	Ensalada 1º Sopa de cocido (pasta integral con garbanzos, verduras y carne) 2º Bacalao con tomate Fruta de temporada	Ensalada 1º Paella de pollo de campo con verduras de temporada *Infantil: arroz caldoso de pollo de campo con verduras de temporada 2º Queso fresco con caballa en AOVE Fruta de temporada
	Kcal: 705,8 Prot(g): 43,7 HC(g): 71,9 Lip(g): 26,8	Kcal: 785,0 Prot(g): 25,2 HC(g): 100,9 Lip(g): 31,2	Kcal: 521,7 Prot(g): 42,9 HC(g): 37,2 Lip(g): 22,3	Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4
Ensalada 1º Sopa de marisquitos con caldo de pescado 2º Fajitas de fiambre de pollo con hortalizas y guacamole *yogur a elegir	Ensalada 1º Olleta de verduras (legumbres y arroz integral) 2º Lomo fresco guarnición humus con zanahoria hervida Fruta de temporada (Citrico)	Ensalada 1º Arroz 3 delicias (guisante, pavo, zanahoria) con salsa de tomate 2º Merluza en salsa Fruta de temporada	Ensalada 1º Crema de calabacín y calabaza 2º Pollo al horno Fruta de temporada	Ensalada 1º Fideuá de magro y verduras *Infantil: fideuá caldosa de magro y verduras 2º Bacaladilla Fruta de temporada
Kcal: 552,1 Prot(g): 21,9 HC(g): 70,8 Lip(g): 19,9	Kcal: 637,2 Prot(g): 38,9 HC(g): 62,1 Lip(g): 25,7	Kcal: 741,8 Prot(g): 20,9 HC(g): 100,2 Lip(g): 28,7	Kcal: 656,7 Prot(g): 17,1 HC(g): 72,1 Lip(g): 33,3	Kcal: 673,5 Prot(g): 20,9 HC(g): 77,5 Lip(g): 31,1
Ensalada 1º Espaguetis integrales boloñesa 2º Tortilla francesa *yogur a elegir	Ensalada 1º Potaje de garbanzos 2º Pollo al horno con patata Fruta de temporada (citrico)	Ensalada 1º Paella de magro y garbanzos *Infantil: arroz caldoso de magro y garbanzos 2º Merluza a la andaluza (con harina de garbanzos) Fruta de temporada	Ensalada 1º Hervido valenciano con medio huevo duro *Infantil: crema de verduras 2º Pizza margarita con jamón york o Mediterránea con atún, oliva y pimienta Fruta de temporada	1º Ensalada de pasta completa con atún y huevo duro 2º Hamburguesa con queso Fruta de temporada
Kcal: 866,0 Prot(g): 36,9 HC(g): 98,5 Lip(g): 44,1	Kcal: 762,2 Prot(g): 40,7 HC(g): 57,0 Lip(g): 41,3	Kcal: 778,2 Prot(g): 37,1 HC(g): 59,1 Lip(g): 43,7	Kcal: 561,2 Prot(g): 28,5 HC(g): 42,1 Lip(g): 30,9	Kcal: 798,7 Prot(g): 43,5 HC(g): 79,3 Lip(g): 34,2

*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 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.



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

