



Menú septiembre 2026 — Colegio Sagrada Familia



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
	<i>Festivo</i>	<i>Festivo</i>	Ensalada 1º Pasta carbonara (nata y pavo) 2º Merluza al horno con verduras Fruta de temporada     Kcal: 846,5 Prot(g): 31,8 HC(g): 45,9 Lip(g): 59,5	Ensalada 1º Albóndigas con salsa española y patata 2º Tortilla francesa Fruta de temporada    Kcal: 785,0 Prot(g): 25,2 HC(g): 100,9 Lip(g): 31,2
14	15	16	17	18
Ensalada 1º Crema de verduras ECO 2º Fajitas de fiambre de pollo con hortalizas y guacamole *Yogur a elegir    Kcal: 663,2 Prot(g): 29,7 HC(g): 67,1 Lip(g): 30,5	Ensalada 1º Espaguetis integrales boloñesa (con carne picada, verdura y salsa de tomate) 2º Merluza Fruta de temporada    Kcal: 929,9 Prot(g): 38,6 HC(g): 77,8 Lip(g): 51,	Ensalada / gazpacho andaluz 1º Paella de pollo con bajocas y verduras *Infantil: arroz caldoso con pollo, bajocas y verduras 2º Palometa con salsa de soja y naranja Fruta de temporada    Kcal: 778,2 Prot(g): 37,1 HC(g): 59,1 Lip(g): 43,7	Ensalada 1º Lentejas con verduras 2º Pollo al horno con verduras Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 730,9 Prot(g): 33,2 HC(g): 71,4 Lip(g): 34,7	Ensalada 1º Tallarines caldosos con atún y verdura 2º Hamburguesa(ternera y cerdo) y zanahorias al vapor Fruta de temporada       Kcal: 714,0 Prot(g): 30,8 HC(g): 57,5 Lip(g): 40,1
21	22	23	24	25
Ensalada 1º Fideuá a banda (pescado y marisco) *Infantil: fideuá caldosa a banda 2º Tortilla francesa y pizzitas de berenjena *Yogur a elegir       Kcal: 708,6 Prot(g): 37,6 HC(g): 72,4 Lip(g): 29,8	Ensalada 1º Arroz integral 3 delicias(pavo, zanahoria y guisantes) con salsa de tomate casera 2º Merluza al horno Fruta de temporada   Kcal: 615,5 Prot(g): 33,9 HC(g): 77,7 Lip(g): 18,8	Ensalada 1º Ensalada de pasta con huevo duro, atún y guacamole 2º Pollo al horno con verduras Fruta de temporada    Kcal: 613,7 Prot(g): 37,5 HC(g): 47,7 Lip(g): 30,3	Ensalada 1º Potaje de garbanzos con calabaza 2º Pavo finas hierbas y coliflor gratinada Fruta de temporada(citrico)   Kcal: 740,3 Prot(g): 32,9 HC(g): 95,9 Lip(g): 24,8	1º Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria, cebolla) con huevo duro*Infantil: Crema de verduras ECO 2º Bacalao andaluza Fruta de temporada     Kcal: 652,8 Prot(g): 42,2 HC(g): 66,8 Lip(g): 24,0
28	29	30	 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 Lentejas hortelana 2º Pizza margarita con jamón york o Mediterránea con atún, oliva y pimienta *Yogur a elegir     Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4	Ensalada 1º Sopa de cocido (pasta integral , garbanzos, verduras) 2º Pechuga de pollo Fruta de temporada     Kcal: 620,1 Prot(g): 33,8 HC(g): 54,1 Lip(g): 29,9	Ensalada 1º Paella de magro con verduras *Infantil: arroz caldoso con magro y verdura 2º Huevos revueltos con jamón Fruta de temporada   Kcal: 622,5 Prot(g): 14,8 HC(g): 79,9 Lip(g): 27,0		

*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

