Menú noviembre 2026 – Colegio Sagrada Familia

Guill Mateo CLÍNICA
LUCIA MATEO NUTRICIONISTA
ARTE DE ALIMENTAR
Mamidaco S.L.U.
artedealimentar@hotmail.c

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Ensalada **1º** Guisado de magro con verduras **2º** Pavo finas hierbas con salsa de tomate casera *Yogur a elegir Kcal: 611,8 Prot(g): 35,6 HC(g): 43,7 Lip(g): 32,6	3 Ensalada **1º** Espaguetis integrales boloñesa **2º** Merluza en salsa de verduras Fruta de temporada Kcal: 960,5 Prot(g): 54,7 HC(g): 53,8 Lip(g): 49,4	4 Ensalada **1º** Paella de pollo con verduras de temporada *Infantil arroz caldoso con pollo y verduras **2º** Queso fresco y caballa Fruta de temporada Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4	5 Ensalada **1º** Alubias con jamón y arroz **2º** Pechuga de pollo empanada y pizzitas de berenjena Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 614,6 Prot(g): 40,7 HC(g): 80,2 Lip(g): 14,6	6 Ensalada **1º** Tallarines caldosos con atún y pimientos **2º** Tortilla francesa y guisantes Fruta de temporada Kcal: 521,7 Prot(g): 42,9 HC(g): 37,2 Lip(g): 22,3
9 Ensalada **1º** Crema de calabaza (verduras eco) **2º** Fajitas de fiambre de pollo con hortalizas y guacamole *Yogur a elegir Kcal: 663,3 Prot(g): 29,7 HC(g): 67,1 Lip(g): 30,4	10 Ensalada **1º** Pasta carbonara o pasta napolitana **2º** Merluza la horno con base de verduras Fruta de temporada Kcal: 847,2 Prot(g): 26,2 HC(g): 53,8 Lip(g): 58,6	11 Ensalada **1º** Lentejas estofadas con verdura **2º** Hamburguesa (cerdo y ternera) con pan Fruta de temporada (citrico) Kcal: 819,9 Prot(g): 37,9 HC(g): 74,2 Lip(g): 46,8	12 Ensalada **1º** Sopa estrellitas con caldo de ave y verdura **2º** Bacalao a la andaluza (harina de garbanzo) y guarnición de cuscús con verdurita Fruta de temporada Kcal: 618,4 Prot(g): 25,6 HC(g): 44,0 Lip(g): 37,5	13 Ensalada **1º** Paella a banda *Infantil arroz caldoso a banda **2º** Jamón serrano, pavo queso semi Fruta de temporada Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4
16 Ensalada 1º Ensalada de pasta con huevo duro, atún y guacamole 2º Chispitas de merluza *Yogur a elegir Kcal: 832,9 Prot(g): 31,1 HC(g): 72,8 Lip(g): 46,4	17 Ensalada 1º Arroz 3 delicias(pavo, zanahoria y guisantes) con salsa de tomate casera 2º Palometa con salsa de soja Fruta de temporada Kcal: 716,2 Prot(g): 27,5 HC(g): 49,1 Lip(g): 23,3	18 Ensalada 1º Fideuá a banda (pescado y marisco) *Infantil: fideuá caldosa a banda 2º Tortilla francesa Fruta de temporada Kcal: 708,6 Prot(g): 37,6 HC(g): 72,4 Lip(g): 29,8	19 Ensalada 1º Potaje de garbanzos con calabaza 2º Pollo al horno y patatas al horno Fruta de temporada(citrico) Kcal: 740,3 Prot(g): 32,9 HC(g): 95,9 Lip(g): 24,8	20 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
23 Ensalada 1º Lentejas hortelana 2º Pizza margarita con jamón york o Mediterránea con atún, oliva y pimiento *Yogur a elegir Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4	24 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	25 Ensalada 1º Paella de magro con verduras *Infantil: arroz caldoso con magro y verdura 2º Pastelitos de tortilla Fruta de temporada Kcal: 622,5 Prot(g): 14,8 HC(g): 79,9 Lip(g): 27,0	26 Ensalada **1º** Crema de calabaza (verdura eco) **2º** lomo adobado y patatas Fruta de temporada Kcal: 663,3 Prot(g): 29,7 HC(g): 67,1 Lip(g): 30,4	27 Ensalada 1º Pasta napolitana o carbonara 2º Merluza en salsa Fruta de temporada Kcal: 714,0 Prot(g): 30.8 HC(g): 57,5 Lip(g): 40,1
31 Ensalada **1º** Albóndigas con arroz integral **2º** Tortilla francesa *Yogur a elegir Kcal: 785,0 Prot(g): 25,2 HC(g): 100,9 Lip(g): 31,2				

ENSALADADAS

Base*: Hoja verde, tomate, zanahoria rallada, maíz
César: Base* + pollo + picatostes
Mixta: Base* + pavo + aceitunas
Mediterránea: Base* + queso fresco/tierno + aceitunas + albahaca
Ensalada juliana: Lechuga + maíz
Ensalada de atún: Base* + atún + pipas
Ensalada con huevo: Base* + huevo duro

Las ensaladas se varían cada día para equilibrar las comidas

*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).

ALÉRGENOS

Gluten, Crustáceo, Huevo, Pescado, Cacahuete, Soja, Lácteo, Frutos secos, Mostaza, Sésamo, Sulfitos, Altramuz, Marisco, Apio

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