



COLEGIO COMPAÑÍA DE MARÍA

Mes / Año: SEPTIEMBRE 2026

BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
	Espirales gratinados (pasta integral) (G,H,L) Pollo asado con ensalada variada Fruta y pan integral 738kcal/Pr:19g/Gr:31g/HC:94g	Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria Yogur y pan 758kcal/Pr:33g/Gr:25g/HC:75g	Arroz con tomate Garbanzos con espinacas Fruta y pan integral 807kcal/Pr:21g/Gr:19g/HC:96g	Judías verdes rehogadas Salmón en salsa de verduras (P,G) Fruta y pan 644kcal/Pr:24g/Gr:10g/HC:62g
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14	15	16	17	18
Sopa de ave con fideos (G,H) Albóndigas a la jardinera (G,H,S) Fruta y pan 845kcal/Pr:26g/Gr:25g/HC:72g	Arroz con pollo y verduras Garbanzos con espinacas Fruta y pan integral 746kcal/Pr:31g/Gr:21g/HC:103g	Macarrones gratinados (G,H,L) Escalopines de ternera en salsa Yogur y pan 699kcal/Pr:33g/Gr:13g/HC:94g	Judías verdes con patata Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,G,H) Fruta y pan integral 738kcal/Pr:19g/Gr:31g/HC:94g	Lentejas con arroz Tortilla española con ensalada (H) Fruta y pan 702kcal/Pr:23g/Gr:25g/HC:101g
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
21	22	23	24	25
Brócoli gratinado (L) Jamoncitos de pollo al horno con patatas y lechuga y maíz Fruta y pan 790kcal/Pr:46g/Gr:28g/HC:58g	Macarrones boloñesa (pasta integral) (G,H,L) Lentejas con verduras Fruta y pan integral 847kcal/Pr:38g/Gr:22g/HC:106g	Arroz tres delicias (H) Lomos de merluza con ensalada variada (P) Yogur y pan 723kcal/Pr:49g/Gr:24g/HC:87g	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con loncha de queso (H,L) Fruta y pan integral 767kcal/Pr:30g/Gr:22g/HC:82g	Puré de calabacín y zanahoria Estofado de pavo con ensalada variada Fruta y pan 872kcal/Pr:34g/Gr:19g/HC:59g
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30		
Paella valenciana Bacalao a la vizcaína (P) Fruta y pan 735kcal/Pr:46g/Gr:13g/HC:83g	Garbanzos con arroz (ECO) Lomo en pepitoria Fruta y pan integral 709kcal/Pr:38g/Gr:23g/HC:87g	Acelgas rehogadas con bacon Tortilla española con loncha de jamón y ensalada variada (H,S) Yogur y pan 798kcal/Pr:16g/Gr:32g/HC:54g		

ALÉRGENOS

G: Gluten · P: Pescado · H: Huevo · M: Moluscos · C: Crustáceos · S: Soja · L: Lácteos · FS: Frutos secos · A: Apio · Mz: Mostaza · Se: Sésamo · Sf: Sulfitos

SEPTIEMBRE: ¡VOLVEMOS CON ENERGÍA!

Después del verano empieza un nuevo curso lleno de cosas por aprender, juegos y nuevos retos. Para tener energía durante todo el día, nuestro cuerpo necesita alimentos variados, agua, movimiento... ¡y un buen descanso!

Los protagonistas de septiembre

 **Uvas:** pequeñas, dulces y de plena temporada.

 **Peras:** jugosas y fáciles de llevar como tentempié.

 **Manzanas:** hay muchísimas variedades. ¿Cuántas conoces?

 **Tomates:** aunque solemos tratarlos como verdura... ¡botánicamente son una fruta!

🌟 El reto saludable del mes

¿Eres capaz de comer **5 frutas o verduras de colores diferentes** a lo largo de un día? Rojo, verde, naranja, amarillo, morado... ¡Cuanto más colores haya en tu plato, más divertido!

💧 Un pequeño hábito que cuenta mucho

Lleva siempre tu botella de agua al cole. El agua es la mejor bebida para hidratarnos durante el día.

🏃 Y no todo ocurre en el plato...

Jugar, correr, bailar, montar en bici o practicar tu deporte favorito también forma parte de una vida saludable. Intenta moverte y jugar activamente **al menos 60 minutos cada día**.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Si ha comido cereal, patata o legumbre debes cenar... Verdura / hortaliza

Si ha comido verdura debes cenar... Cereal o patata

Si ha comido carne debes cenar... Pescado o huevo

Si ha comido pescado debes cenar... Carne magra o huevo

Si ha comido huevo debes cenar... Carne magra o pescado

El agua es la bebida que acompaña la comida



LAURA VICENTE MARÍN
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00410



Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad y Medio Ambiente entre las normas UNE-EN-ISO 9001 "Sistema de Gestión de Calidad", UNE-EN-ISO 22000 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos" y UNE-EN-ISO 14001 "Sistema de Gestión Ambiental"

Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.



COLEGIO COMPAÑÍA DE MARÍA

Mes / Año: SEPTIEMBRE 2026

CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
	Espirales gratinados (pasta especial sin gluten) (L) Pollo asado con ensalada variada Fruta y pan sin gluten	Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten	Arroz con tomate Garbanzos con espinacas Fruta y pan sin gluten	Judías verdes rehogadas Salmón a la plancha con verduras (P) Fruta y pan sin gluten
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14	15	16	17	18
Sopa de ave con fideos (pasta especial sin gluten) Lomo a la jardinera Fruta y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Garbanzos con espinacas Fruta y pan sin gluten	Macarrones gratinados (pasta especial sin gluten) Escalopines de ternera en salsa Yogur y pan sin gluten	Judías verdes con patata Merluza plancha con lechuga y zanahoria (P) Fruta y pan sin gluten	Lentejas con arroz Tortilla española con ensalada (H) Fruta y pan sin gluten
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
21	22	23	24	25
Brócoli gratinado (L) Jamoncitos de pollo al horno con patatas y lechuga y maíz Fruta y pan sin gluten	Macarrones boloñesa (pasta especial sin gluten) (L) Lentejas con verduras Fruta y pan sin gluten	Arroz tres delicias (H) Lomos de merluza con ensalada variada (P) Yogur y pan sin gluten	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con loncha de queso (H,L) Fruta y pan sin gluten	Puré de calabacín y zanahoria Estofado de pavo con ensalada variada Fruta y pan sin gluten
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30		
Paella valenciana Bacalao a la vizcaína (P) Fruta y pan sin gluten	Garbanzos con arroz (ECO) Lomo en pepitoria Fruta y pan sin gluten	Acelgas rehogadas con bacon Tortilla española con loncha de jamón y ensalada variada (H,S) Yogur y pan sin gluten		

ALÉRGENOS

G: Gluten · P: Pescado · H: Huevo · M: Moluscos · C: Crustáceos · S: Soja · L: Lácteos · FS: Frutos secos · A: Apio · Mz: Mostaza · Se: Sésamo · Sf: Sulfitos

SEPTIEMBRE: ¡VOLVEMOS CON ENERGÍA!

Después del verano empieza un nuevo curso lleno de cosas por aprender, juegos y nuevos retos. Para tener energía durante todo el día, nuestro cuerpo necesita alimentos variados, agua, movimiento... ¡y un buen descanso!

Los protagonistas de septiembre

 **Uvas:** pequeñas, dulces y de plena temporada.

 **Peras:** jugosas y fáciles de llevar como tentempié.

 **Manzanas:** hay muchísimas variedades. ¿Cuántas conoces?

 **Tomates:** aunque solemos tratarlos como verdura... ¡botánicamente son una fruta!

🌟 El reto saludable del mes

¿Eres capaz de comer **5 frutas o verduras de colores diferentes** a lo largo de un día? Rojo, verde, naranja, amarillo, morado... ¡Cuanto más colores haya en tu plato, más divertido!

💧 Un pequeño hábito que cuenta mucho

Lleva siempre tu botella de agua al cole. El agua es la mejor bebida para hidratarnos durante el día.

🏃 Y no todo ocurre en el plato...

Jugar, correr, bailar, montar en bici o practicar tu deporte favorito también forma parte de una vida saludable. Intenta moverte y jugar activamente **al menos 60 minutos cada día**.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Si ha comido cereal, patata o legumbre debes cenar... Verdura / hortaliza

Si ha comido verdura debes cenar... Cereal o patata

Si ha comido carne debes cenar... Pescado o huevo

Si ha comido pescado debes cenar... Carne magra o huevo

Si ha comido huevo debes cenar... Carne magra o pescado

El agua es la bebida que acompaña la comida



LAURA VICENTE MARÍN
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00410



Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad y Medio Ambiente entre las normas UNE-EN-ISO 9001 "Sistema de Gestión de Calidad", UNE-EN-ISO 22000 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos" y UNE-EN-ISO 14001 "Sistema de Gestión Ambiental"

Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.



COLEGIO COMPAÑÍA DE MARÍA

Mes / Año: SEPTIEMBRE 2026

ALERGIA LEGUMINOSAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
	Espirales gratinados (pasta integral) (G,H,L) Pollo asado con ensalada variada Fruta y pan integral	Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria Yogur y pan	Arroz con tomate Pechugas de pollo a la plancha con guarnición Fruta y pan integral	Patatas guisadas Salmón en salsa de verduras (P,G) Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14	15	16	17	18
Sopa de ave con fideos (G,H) Albóndigas a la jardinera (G,H,S) Fruta y pan	Arroz con pollo y verduras Pollo guisado Fruta y pan integral	Macarrones gratinados (G,H,L) Escalopines de ternera en salsa Yogur y pan	Patatas a la marinera (P) Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,G,H) Fruta y pan integral	Crema de verduras Tortilla española con ensalada (H) Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
21	22	23	24	25
Brócoli gratinado (L) Jamoncitos de pollo al horno con patatas y lechuga y maíz Fruta y pan	Macarrones boloñesa (pasta integral) (G,H,L) Pechugas de pollo en salsa Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (H) Lomos de merluza con ensalada variada (P) Yogur y pan	Espirales con tomate y queso (G,H,L) Tortilla francesa con loncha de queso (H,L) Fruta y pan integral	Puré de calabacín y zanahoria Estofado de pavo con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30		
Paella valenciana Bacalao a la vizcaína (P) Fruta y pan	Brócoli salteado Lomo en pepitoria Fruta y pan integral	Acelgas rehogadas con bacon Tortilla española con loncha de jamón y ensalada variada (H,S) Yogur y pan		

ALÉRGENOS

G: Gluten · P: Pescado · H: Huevo · M: Moluscos · C: Crustáceos · S: Soja · L: Lácteos · FS: Frutos secos · A: Apio · Mz: Mostaza · Se: Sésamo · Sf: Sulfitos

SEPTIEMBRE: ¡VOLVEMOS CON ENERGÍA!

Después del verano empieza un nuevo curso lleno de cosas por aprender, juegos y nuevos retos. Para tener energía durante todo el día, nuestro cuerpo necesita alimentos variados, agua, movimiento... ¡y un buen descanso!

Los protagonistas de septiembre

 **Uvas:** pequeñas, dulces y de plena temporada.

 **Peras:** jugosas y fáciles de llevar como tentempié.

 **Manzanas:** hay muchísimas variedades. ¿Cuántas conoces?

 **Tomates:** aunque solemos tratarlos como verdura... ¡botánicamente son una fruta!

🌟 El reto saludable del mes

¿Eres capaz de comer **5 frutas o verduras de colores diferentes** a lo largo de un día? Rojo, verde, naranja, amarillo, morado... ¡Cuanto más colores haya en tu plato, más divertido!

💧 Un pequeño hábito que cuenta mucho

Lleva siempre tu botella de agua al cole. El agua es la mejor bebida para hidratarnos durante el día.

🏃 Y no todo ocurre en el plato...

Jugar, correr, bailar, montar en bici o practicar tu deporte favorito también forma parte de una vida saludable. Intenta moverte y jugar activamente **al menos 60 minutos cada día**.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Si ha comido cereal, patata o legumbre debes cenar... Verdura / hortaliza

Si ha comido verdura debes cenar... Cereal o patata

Si ha comido carne debes cenar... Pescado o huevo

Si ha comido pescado debes cenar... Carne magra o huevo

Si ha comido huevo debes cenar... Carne magra o pescado

El agua es la bebida que acompaña la comida



LAURA VICENTE MARÍN
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00410



Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad y Medio Ambiente entre las normas UNE-EN-ISO 9001 "Sistema de Gestión de Calidad", UNE-EN-ISO 22000 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos" y UNE-EN-ISO 14001 "Sistema de Gestión Ambiental"

Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.



COLEGIO COMPAÑÍA DE MARÍA

Mes / Año: SEPTIEMBRE 2026

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
	Espirales con tomate (pasta integral) (G,H) Pollo asado con ensalada variada Fruta y pan integral	Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria Fruta y pan	Arroz con tomate Garbanzos con espinacas Fruta y pan integral	Judías verdes rehogadas Salmón en salsa de verduras (P,G) Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14	15	16	17	18
Sopa de ave con fideos (G,H) Albóndigas a la jardinera (G,H,S) Fruta y pan	Arroz con pollo y verduras Garbanzos con espinacas Fruta y pan integral	Macarrones con tomate (G,H) Escalopines de ternera en salsa Fruta y pan	Judías verdes con patata Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,G,H) Fruta y pan integral	Lentejas con arroz Tortilla española con ensalada (H) Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
21	22	23	24	25
Brócoli rehogado Jamoncitos de pollo al horno con patatas y lechuga y maíz Fruta y pan	Macarrones boloñesa (pasta integral) (G,H) Lentejas con verduras Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (H) Lomos de merluza con ensalada variada (P) Fruta y pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con loncha de jamón (H) Fruta y pan integral	Puré de calabacín y zanahoria Estofado de pavo con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30		
Paella valenciana Bacalao a la vizcaína (P) Fruta y pan	Garbanzos con arroz (ECO) Lomo en pepitoria Fruta y pan integral	Acelgas rehogadas con bacon Tortilla española con loncha de jamón y ensalada variada (H,S) Fruta y pan		

ALÉRGENOS

G: Gluten · P: Pescado · H: Huevo · M: Moluscos · C: Crustáceos · S: Soja · L: Lácteos · FS: Frutos secos · A: Apio · Mz: Mostaza · Se: Sésamo · Sf: Sulfitos

SEPTIEMBRE: ¡VOLVEMOS CON ENERGÍA!

Después del verano empieza un nuevo curso lleno de cosas por aprender, juegos y nuevos retos. Para tener energía durante todo el día, nuestro cuerpo necesita alimentos variados, agua, movimiento... ¡y un buen descanso!

Los protagonistas de septiembre

 **Uvas:** pequeñas, dulces y de plena temporada.

 **Peras:** jugosas y fáciles de llevar como tentempié.

 **Manzanas:** hay muchísimas variedades. ¿Cuántas conoces?

 **Tomates:** aunque solemos tratarlos como verdura... ¡botánicamente son una fruta!

🌟 El reto saludable del mes

¿Eres capaz de comer **5 frutas o verduras de colores diferentes** a lo largo de un día? Rojo, verde, naranja, amarillo, morado... ¡Cuanto más colores haya en tu plato, más divertido!

💧 Un pequeño hábito que cuenta mucho

Lleva siempre tu botella de agua al cole. El agua es la mejor bebida para hidratarnos durante el día.

🏃 Y no todo ocurre en el plato...

Jugar, correr, bailar, montar en bici o practicar tu deporte favorito también forma parte de una vida saludable. Intenta moverte y jugar activamente **al menos 60 minutos cada día**.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Si ha comido cereal, patata o legumbre debes cenar... Verdura / hortaliza

Si ha comido verdura debes cenar... Cereal o patata

Si ha comido carne debes cenar... Pescado o huevo

Si ha comido pescado debes cenar... Carne magra o huevo

Si ha comido huevo debes cenar... Carne magra o pescado

El agua es la bebida que acompaña la comida



LAURA VICENTE MARÍN
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00410



Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad y Medio Ambiente entre las normas UNE-EN-ISO 9001 "Sistema de Gestión de Calidad", UNE-EN-ISO 22000 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos" y UNE-EN-ISO 14001 "Sistema de Gestión Ambiental"

Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.



COLEGIO COMPAÑÍA DE MARÍA

Mes / Año: SEPTIEMBRE 2026

**INTOLERANCIA BRÓCOLI, COLIFLOR Y
LEGUMBRES (EXCEPTO LENTEJAS)**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
	Espirales gratinados (pasta integral) (G,H,L) Pollo asado con ensalada variada Fruta y pan integral	Crema de calabacín Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria Yogur y pan	Arroz con tomate Pechugas de pollo a la plancha con guarnición Fruta y pan integral	Patatas guisadas Salmón en salsa de verduras (P,G) Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14	15	16	17	18
Sopa de ave con fideos (G,H) Albóndigas a la jardinera (G,H,S) Fruta y pan	Arroz con pollo y verduras Pollo guisado Fruta y pan integral	Macarrones gratinados (G,H,L) Escalopines de ternera en salsa Yogur y pan	Patatas a la marinera (P) Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,G,H) Fruta y pan integral	Lentejas con arroz Tortilla española con ensalada (H) Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
21	22	23	24	25
Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas y lechuga y maíz Fruta y pan	Macarrones boloñesa (pasta integral) (G,H,L) Lentejas con verduras Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (H) Lomos de merluza con ensalada variada (P) Yogur y pan	Espirales con tomate y queso (G,H,L) Tortilla francesa con loncha de queso (H,L) Fruta y pan integral	Puré de calabacín y zanahoria Estofado de pavo con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30		
Paella valenciana Bacalao a la vizcaína (P) Fruta y pan	Macarrones con tomate (G,H) Lomo en pepitoria Fruta y pan integral	Acelgas rehogadas con bacon Tortilla española con loncha de jamón y ensalada variada (H,S) Yogur y pan		

ALÉRGENOS

G: Gluten · P: Pescado · H: Huevo · M: Moluscos · C: Crustáceos · S: Soja · L: Lácteos · FS: Frutos secos · A: Apio · Mz: Mostaza · Se: Sésamo · Sf: Sulfitos

SEPTIEMBRE: ¡VOLVEMOS CON ENERGÍA!

Después del verano empieza un nuevo curso lleno de cosas por aprender, juegos y nuevos retos. Para tener energía durante todo el día, nuestro cuerpo necesita alimentos variados, agua, movimiento... ¡y un buen descanso!

Los protagonistas de septiembre

 **Uvas:** pequeñas, dulces y de plena temporada.

 **Peras:** jugosas y fáciles de llevar como tentempié.

 **Manzanas:** hay muchísimas variedades. ¿Cuántas conoces?

 **Tomates:** aunque solemos tratarlos como verdura... ¡botánicamente son una fruta!

🌟 El reto saludable del mes

¿Eres capaz de comer **5 frutas o verduras de colores diferentes** a lo largo de un día? Rojo, verde, naranja, amarillo, morado... ¡Cuanto más colores haya en tu plato, más divertido!

💧 Un pequeño hábito que cuenta mucho

Lleva siempre tu botella de agua al cole. El agua es la mejor bebida para hidratarnos durante el día.

🏃 Y no todo ocurre en el plato...

Jugar, correr, bailar, montar en bici o practicar tu deporte favorito también forma parte de una vida saludable. Intenta moverte y jugar activamente **al menos 60 minutos cada día**.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Si ha comido cereal, patata o legumbre debes cenar... Verdura / hortaliza

Si ha comido verdura debes cenar... Cereal o patata

Si ha comido carne debes cenar... Pescado o huevo

Si ha comido pescado debes cenar... Carne magra o huevo

Si ha comido huevo debes cenar... Carne magra o pescado

El agua es la bebida que acompaña la comida



LAURA VICENTE MARÍN
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00410



Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad y Medio Ambiente entre las normas UNE-EN-ISO 9001 "Sistema de Gestión de Calidad", UNE-EN-ISO 22000 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos" y UNE-EN-ISO 14001 "Sistema de Gestión Ambiental"

Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.



COLEGIO COMPAÑÍA DE MARÍA

Mes / Año: SEPTIEMBRE 2026

ALERGIA FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
	Espirales gratinados (pasta integral) (G,H,L) Pollo asado con ensalada variada Fruta y pan integral	Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria Yogur y pan	Arroz con tomate Garbanzos con espinacas Fruta y pan integral	Judías verdes rehogadas Salmón en salsa de verduras (P,G) Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14	15	16	17	18
Sopa de ave con fideos (G,H) Albóndigas a la jardinera (G,H,S) Fruta y pan	Arroz con pollo y verduras Garbanzos con espinacas Fruta y pan integral	Macarrones gratinados (G,H,L) Escalopines de ternera en salsa Yogur y pan	Judías verdes con patata Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,G,H) Fruta y pan integral	Lentejas con arroz Tortilla española con ensalada (H) Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
21	22	23	24	25
Brócoli gratinado (L) Jamoncitos de pollo al horno con patatas y lechuga y maíz Fruta y pan	Macarrones boloñesa (pasta integral) (G,H,L) Lentejas con verduras Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (H) Lomos de merluza con ensalada variada (P) Yogur y pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con loncha de queso (H,L) Fruta y pan integral	Puré de calabacín y zanahoria Estofado de pavo con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30		
Paella valenciana Bacalao a la vizcaína (P) Fruta y pan	Garbanzos con arroz (ECO) Lomo en pepitoria Fruta y pan integral	Acelgas rehogadas con bacon Tortilla española con loncha de jamón y ensalada variada (H,S) Yogur y pan		

ALÉRGENOS

G: Gluten · P: Pescado · H: Huevo · M: Moluscos · C: Crustáceos · S: Soja · L: Lácteos · FS: Frutos secos · A: Apio · Mz: Mostaza · Se: Sésamo · Sf: Sulfitos

SEPTIEMBRE: ¡VOLVEMOS CON ENERGÍA!

Después del verano empieza un nuevo curso lleno de cosas por aprender, juegos y nuevos retos. Para tener energía durante todo el día, nuestro cuerpo necesita alimentos variados, agua, movimiento... ¡y un buen descanso!

Los protagonistas de septiembre

 **Uvas:** pequeñas, dulces y de plena temporada.

 **Peras:** jugosas y fáciles de llevar como tentempié.

 **Manzanas:** hay muchísimas variedades. ¿Cuántas conoces?

 **Tomates:** aunque solemos tratarlos como verdura... ¡botánicamente son una fruta!

🌟 El reto saludable del mes

¿Eres capaz de comer **5 frutas o verduras de colores diferentes** a lo largo de un día? Rojo, verde, naranja, amarillo, morado... ¡Cuanto más colores haya en tu plato, más divertido!

💧 Un pequeño hábito que cuenta mucho

Lleva siempre tu botella de agua al cole. El agua es la mejor bebida para hidratarnos durante el día.

🏃 Y no todo ocurre en el plato...

Jugar, correr, bailar, montar en bici o practicar tu deporte favorito también forma parte de una vida saludable. Intenta moverte y jugar activamente **al menos 60 minutos cada día**.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Si ha comido cereal, patata o legumbre debes cenar... Verdura / hortaliza

Si ha comido verdura debes cenar... Cereal o patata

Si ha comido carne debes cenar... Pescado o huevo

Si ha comido pescado debes cenar... Carne magra o huevo

Si ha comido huevo debes cenar... Carne magra o pescado

El agua es la bebida que acompaña la comida



LAURA VICENTE MARÍN
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00410



Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad y Medio Ambiente entre las normas UNE-EN-ISO 9001 "Sistema de Gestión de Calidad", UNE-EN-ISO 22000 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos" y UNE-EN-ISO 14001 "Sistema de Gestión Ambiental"

Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.



COLEGIO COMPAÑÍA DE MARÍA

Mes / Año: SEPTIEMBRE 2026

ALERGIA SALMÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
	Espirales gratinados (pasta integral) (G,H,L) Pollo asado con ensalada variada Fruta y pan integral	Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria Yogur y pan	Arroz con tomate Garbanzos con espinacas Fruta y pan integral	Judías verdes rehogadas Salchichas encebolladas Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14	15	16	17	18
Sopa de ave con fideos (G,H) Albóndigas a la jardinera (G,H,S) Fruta y pan	Arroz con pollo y verduras Garbanzos con espinacas Fruta y pan integral	Macarrones gratinados (G,H,L) Escalopines de ternera en salsa Yogur y pan	Judías verdes con patata Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,G,H) Fruta y pan integral	Lentejas con arroz Tortilla española con ensalada (H) Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
21	22	23	24	25
Brócoli gratinado (L) Jamoncitos de pollo al horno con patatas y lechuga y maíz Fruta y pan	Macarrones boloñesa (pasta integral) (G,H,L) Lentejas con verduras Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (H) Lomos de merluza con ensalada variada (P) Yogur y pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con loncha de queso (H,L) Fruta y pan integral	Puré de calabacín y zanahoria Estofado de pavo con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30		
Paella valenciana Bacalao a la vizcaína (P) Fruta y pan	Garbanzos con arroz (ECO) Lomo en pepitoria Fruta y pan integral	Acelgas rehogadas con bacon Tortilla española con loncha de jamón y ensalada variada (H,S) Yogur y pan		

ALÉRGENOS

G: Gluten · P: Pescado · H: Huevo · M: Moluscos · C: Crustáceos · S: Soja · L: Lácteos · FS: Frutos secos · A: Apio · Mz: Mostaza · Se: Sésamo · Sf: Sulfitos

SEPTIEMBRE: ¡VOLVEMOS CON ENERGÍA!

Después del verano empieza un nuevo curso lleno de cosas por aprender, juegos y nuevos retos. Para tener energía durante todo el día, nuestro cuerpo necesita alimentos variados, agua, movimiento... ¡y un buen descanso!

Los protagonistas de septiembre

 **Uvas:** pequeñas, dulces y de plena temporada.

 **Peras:** jugosas y fáciles de llevar como tentempié.

 **Manzanas:** hay muchísimas variedades. ¿Cuántas conoces?

 **Tomates:** aunque solemos tratarlos como verdura... ¡botánicamente son una fruta!

🌟 El reto saludable del mes

¿Eres capaz de comer **5 frutas o verduras de colores diferentes** a lo largo de un día? Rojo, verde, naranja, amarillo, morado... ¡Cuanto más colores haya en tu plato, más divertido!

💧 Un pequeño hábito que cuenta mucho

Lleva siempre tu botella de agua al cole. El agua es la mejor bebida para hidratarnos durante el día.

🏃 Y no todo ocurre en el plato...

Jugar, correr, bailar, montar en bici o practicar tu deporte favorito también forma parte de una vida saludable. Intenta moverte y jugar activamente **al menos 60 minutos cada día**.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Si ha comido cereal, patata o legumbre debes cenar... Verdura / hortaliza

Si ha comido verdura debes cenar... Cereal o patata

Si ha comido carne debes cenar... Pescado o huevo

Si ha comido pescado debes cenar... Carne magra o huevo

Si ha comido huevo debes cenar... Carne magra o pescado

El agua es la bebida que acompaña la comida



LAURA VICENTE MARÍN
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00410



Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad y Medio Ambiente entre las normas UNE-EN-ISO 9001 "Sistema de Gestión de Calidad", UNE-EN-ISO 22000 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos" y UNE-EN-ISO 14001 "Sistema de Gestión Ambiental"

Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.



COLEGIO COMPAÑÍA DE MARÍA

Mes / Año: SEPTIEMBRE 2026

NO POLLO NI PAVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
	Espirales gratinados (pasta integral) (G,H,L) Merluza a la plancha con ensalada variada (P) Fruta y pan integral	Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria Yogur y pan	Arroz con tomate Garbanzos con espinacas Fruta y pan integral	Judías verdes rehogadas Salmón en salsa de verduras (P,G) Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14	15	16	17	18
Sopa de verduras con fideos (G,H) Albóndigas a la jardinera (G,H,S) Fruta y pan	Arroz con verduras Garbanzos con espinacas Fruta y pan integral	Macarrones gratinados (G,H,L) Escalopines de ternera en salsa Yogur y pan	Judías verdes con patata Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,G,H) Fruta y pan integral	Lentejas con arroz Tortilla española con ensalada (H) Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
21	22	23	24	25
Brócoli gratinado (L) Merluza con tomate y pimientos (P) Fruta y pan	Macarrones boloñesa (pasta integral) (G,H,L) Lentejas con verduras Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (H) Lomos de merluza con ensalada variada (P) Yogur y pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con loncha de queso (H,L) Fruta y pan integral	Puré de calabacín y zanahoria Lomo a la plancha con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30		
Paella de verduras Bacalao a la vizcaína (P) Fruta y pan	Garbanzos con arroz (ECO) Lomo en pepitoria Fruta y pan integral	Acelgas rehogadas con bacon Tortilla española con loncha de jamón y ensalada variada (H,S) Yogur y pan		

ALÉRGENOS

G: Gluten · P: Pescado · H: Huevo · M: Moluscos · C: Crustáceos · S: Soja · L: Lácteos · FS: Frutos secos · A: Apio · Mz: Mostaza · Se: Sésamo · Sf: Sulfitos

SEPTIEMBRE: ¡VOLVEMOS CON ENERGÍA!

Después del verano empieza un nuevo curso lleno de cosas por aprender, juegos y nuevos retos. Para tener energía durante todo el día, nuestro cuerpo necesita alimentos variados, agua, movimiento... ¡y un buen descanso!

Los protagonistas de septiembre

 **Uvas:** pequeñas, dulces y de plena temporada.

 **Peras:** jugosas y fáciles de llevar como tentempié.

 **Manzanas:** hay muchísimas variedades. ¿Cuántas conoces?

 **Tomates:** aunque solemos tratarlos como verdura... ¡botánicamente son una fruta!

🌟 El reto saludable del mes

¿Eres capaz de comer **5 frutas o verduras de colores diferentes** a lo largo de un día? Rojo, verde, naranja, amarillo, morado... ¡Cuanto más colores haya en tu plato, más divertido!

💧 Un pequeño hábito que cuenta mucho

Lleva siempre tu botella de agua al cole. El agua es la mejor bebida para hidratarnos durante el día.

🏃 Y no todo ocurre en el plato...

Jugar, correr, bailar, montar en bici o practicar tu deporte favorito también forma parte de una vida saludable. Intenta moverte y jugar activamente **al menos 60 minutos cada día**.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Si ha comido cereal, patata o legumbre debes cenar... Verdura / hortaliza

Si ha comido verdura debes cenar... Cereal o patata

Si ha comido carne debes cenar... Pescado o huevo

Si ha comido pescado debes cenar... Carne magra o huevo

Si ha comido huevo debes cenar... Carne magra o pescado

El agua es la bebida que acompaña la comida



LAURA VICENTE MARÍN
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00410



Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad y Medio Ambiente entre las normas UNE-EN-ISO 9001 "Sistema de Gestión de Calidad", UNE-EN-ISO 22000 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos" y UNE-EN-ISO 14001 "Sistema de Gestión Ambiental"

Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.



COLEGIO COMPAÑÍA DE MARÍA

Mes / Año: SEPTIEMBRE 2026

**NO POLLO NI PAVO, NI SALMÓN NI
FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
	Espirales gratinados (pasta integral) (G,H,L) Merluza a la plancha con ensalada variada (P) Fruta y pan integral	Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria Yogur y pan	Arroz con tomate Garbanzos con espinacas Fruta y pan integral	Judías verdes rehogadas Salchichas encebolladas Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14	15	16	17	18
Sopa de verduras con fideos (G,H) Albóndigas a la jardinera (G,H,S) Fruta y pan	Arroz con verduras Garbanzos con espinacas Fruta y pan integral	Macarrones gratinados (G,H,L) Escalopines de ternera en salsa Yogur y pan	Judías verdes con patata Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,G,H) Fruta y pan integral	Lentejas con arroz Tortilla española con ensalada (H) Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
21	22	23	24	25
Brócoli gratinado (L) Merluza con tomate y pimientos (P) Fruta y pan	Macarrones boloñesa (pasta integral) (G,H,L) Lentejas con verduras Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (H) Lomos de merluza con ensalada variada (P) Yogur y pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con loncha de queso (H,L) Fruta y pan integral	Puré de calabacín y zanahoria Lomo a la plancha con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30		
Paella de verduras Bacalao a la vizcaína (P) Fruta y pan	Garbanzos con arroz (ECO) Lomo en pepitoria Fruta y pan integral	Acelgas rehogadas con bacon Tortilla española con loncha de jamón y ensalada variada (H,S) Yogur y pan		

ALÉRGENOS

G: Gluten · P: Pescado · H: Huevo · M: Moluscos · C: Crustáceos · S: Soja · L: Lácteos · FS: Frutos secos · A: Apio · Mz: Mostaza · Se: Sésamo · Sf: Sulfitos

SEPTIEMBRE: ¡VOLVEMOS CON ENERGÍA!

Después del verano empieza un nuevo curso lleno de cosas por aprender, juegos y nuevos retos. Para tener energía durante todo el día, nuestro cuerpo necesita alimentos variados, agua, movimiento... ¡y un buen descanso!

Los protagonistas de septiembre

 **Uvas:** pequeñas, dulces y de plena temporada.

 **Peras:** jugosas y fáciles de llevar como tentempié.

 **Manzanas:** hay muchísimas variedades. ¿Cuántas conoces?

 **Tomates:** aunque solemos tratarlos como verdura... ¡botánicamente son una fruta!

🌟 El reto saludable del mes

¿Eres capaz de comer **5 frutas o verduras de colores diferentes** a lo largo de un día? Rojo, verde, naranja, amarillo, morado... ¡Cuanto más colores haya en tu plato, más divertido!

💧 Un pequeño hábito que cuenta mucho

Lleva siempre tu botella de agua al cole. El agua es la mejor bebida para hidratarnos durante el día.

🏃 Y no todo ocurre en el plato...

Jugar, correr, bailar, montar en bici o practicar tu deporte favorito también forma parte de una vida saludable. Intenta moverte y jugar activamente **al menos 60 minutos cada día**.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Si ha comido cereal, patata o legumbre debes cenar... Verdura / hortaliza

Si ha comido verdura debes cenar... Cereal o patata

Si ha comido carne debes cenar... Pescado o huevo

Si ha comido pescado debes cenar... Carne magra o huevo

Si ha comido huevo debes cenar... Carne magra o pescado

El agua es la bebida que acompaña la comida



LAURA VICENTE MARÍN
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00410



Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad y Medio Ambiente entre las normas UNE-EN-ISO 9001 "Sistema de Gestión de Calidad", UNE-EN-ISO 22000 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos" y UNE-EN-ISO 14001 "Sistema de Gestión Ambiental"

Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.



COLEGIO COMPAÑÍA DE MARÍA

Mes / Año: SEPTIEMBRE 2026

**NO HUEVO, NO LENTEJAS, NO
MARISCO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
	Espirales gratinados (pasta integral) (G,L) Pollo asado con ensalada variada Fruta y pan integral	Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria Yogur y pan	Arroz con tomate Garbanzos con espinacas Fruta y pan integral	Judías verdes rehogadas Salmón en salsa de verduras (P,G) Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14	15	16	17	18
Sopa de ave con fideos (G) Lomo a la jardinera Fruta y pan	Arroz con pollo y verduras Garbanzos con espinacas Fruta y pan integral	Macarrones gratinados (G,L) Escalopines de ternera en salsa Yogur y pan	Judías verdes con patata Merluza plancha con lechuga y zanahoria (P) Fruta y pan integral	Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
21	22	23	24	25
Brócoli gratinado (L) Jamoncitos de pollo al horno con patatas y lechuga y maíz Fruta y pan	Macarrones boloñesa (pasta integral) (G,L) Pechugas de pollo en salsa Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (sin huevo) Lomos de merluza con ensalada variada (P) Yogur y pan	Alubias pintas con verduras Pollo al horno Fruta y pan integral	Puré de calabacín y zanahoria Estofado de pavo con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30		
Paella valenciana Bacalao a la vizcaína (P) Fruta y pan	Garbanzos con arroz (ECO) Lomo en pepitoria Fruta y pan integral	Acelgas rehogadas con bacon Pechugas de pollo con ensalada variada Yogur y pan		

ALÉRGENOS

G: Gluten · P: Pescado · H: Huevo · M: Moluscos · C: Crustáceos · S: Soja · L: Lácteos · FS: Frutos secos · A: Apio · Mz: Mostaza · Se: Sésamo · Sf: Sulfitos

SEPTIEMBRE: ¡VOLVEMOS CON ENERGÍA!

Después del verano empieza un nuevo curso lleno de cosas por aprender, juegos y nuevos retos. Para tener energía durante todo el día, nuestro cuerpo necesita alimentos variados, agua, movimiento... ¡y un buen descanso!

Los protagonistas de septiembre

 **Uvas:** pequeñas, dulces y de plena temporada.

 **Peras:** jugosas y fáciles de llevar como tentempié.

 **Manzanas:** hay muchísimas variedades. ¿Cuántas conoces?

 **Tomates:** aunque solemos tratarlos como verdura... ¡botánicamente son una fruta!

🌟 El reto saludable del mes

¿Eres capaz de comer **5 frutas o verduras de colores diferentes** a lo largo de un día? Rojo, verde, naranja, amarillo, morado... ¡Cuanto más colores haya en tu plato, más divertido!

💧 Un pequeño hábito que cuenta mucho

Lleva siempre tu botella de agua al cole. El agua es la mejor bebida para hidratarnos durante el día.

🏃 Y no todo ocurre en el plato...

Jugar, correr, bailar, montar en bici o practicar tu deporte favorito también forma parte de una vida saludable. Intenta moverte y jugar activamente **al menos 60 minutos cada día**.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Si ha comido cereal, patata o legumbre debes cenar... Verdura / hortaliza

Si ha comido verdura debes cenar... Cereal o patata

Si ha comido carne debes cenar... Pescado o huevo

Si ha comido pescado debes cenar... Carne magra o huevo

Si ha comido huevo debes cenar... Carne magra o pescado

El agua es la bebida que acompaña la comida



LAURA VICENTE MARÍN
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00410



Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad y Medio Ambiente entre las normas UNE-EN-ISO 9001 "Sistema de Gestión de Calidad", UNE-EN-ISO 22000 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos" y UNE-EN-ISO 14001 "Sistema de Gestión Ambiental"

Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.



COLEGIO COMPAÑÍA DE MARÍA

Mes / Año: SEPTIEMBRE 2026

ALERGIA FRUTOS SECOS, LTP Y NO CALABACÍN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7	8	9	10	11
	Espirales gratinados (pasta integral) (G,H,L) Pollo asado con ensalada variada Fruta y pan integral	Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria Yogur y pan	Arroz con tomate Garbanzos con espinacas Fruta y pan integral	Judías verdes rehogadas Salmón en salsa de verduras (P,G) Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14	15	16	17	18
Sopa de ave con fideos (G,H) Albóndigas a la jardinera (G,H,S) Fruta y pan	Arroz con pollo y verduras Garbanzos con espinacas Fruta y pan integral	Macarrones gratinados (G,H,L) Escalopines de ternera en salsa Yogur y pan	Judías verdes con patata Merluza romana con lechuga y zanahoria (P,G,H) Fruta y pan integral	Lentejas con arroz Tortilla española con ensalada (H) Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
21	22	23	24	25
Brócoli gratinado (L) Jamoncitos de pollo al horno con patatas y lechuga y maíz Fruta y pan	Macarrones boloñesa (pasta integral) (G,H,L) Lentejas con verduras Fruta y pan integral	Arroz tres delicias (H) Lomos de merluza con ensalada variada (P) Yogur y pan	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con loncha de queso (H,L) Fruta y pan integral	Puré de patata y zanahoria (NO CALABACÍN) Estofado de pavo con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30		
Paella valenciana Bacalao a la vizcaína (P) Fruta y pan	Garbanzos con arroz (ECO) Lomo en pepitoria Fruta y pan integral	Acelgas rehogadas con bacon Tortilla española con loncha de jamón y ensalada variada (H,S) Yogur y pan		

ALÉRGENOS

G: Gluten · P: Pescado · H: Huevo · M: Moluscos · C: Crustáceos · S: Soja · L: Lácteos · FS: Frutos secos · A: Apio · Mz: Mostaza · Se: Sésamo · Sf: Sulfitos

SEPTIEMBRE: ¡VOLVEMOS CON ENERGÍA!

Después del verano empieza un nuevo curso lleno de cosas por aprender, juegos y nuevos retos. Para tener energía durante todo el día, nuestro cuerpo necesita alimentos variados, agua, movimiento... ¡y un buen descanso!

Los protagonistas de septiembre

 **Uvas:** pequeñas, dulces y de plena temporada.

 **Peras:** jugosas y fáciles de llevar como tentempié.

 **Manzanas:** hay muchísimas variedades. ¿Cuántas conoces?

 **Tomates:** aunque solemos tratarlos como verdura... ¡botánicamente son una fruta!

☀ El reto saludable del mes

¿Eres capaz de comer **5 frutas o verduras de colores diferentes** a lo largo de un día? Rojo, verde, naranja, amarillo, morado... ¡Cuanto más colores haya en tu plato, más divertido!

💧 Un pequeño hábito que cuenta mucho

Lleva siempre tu botella de agua al cole. El agua es la mejor bebida para hidratarnos durante el día.

🏃 Y no todo ocurre en el plato...

Jugar, correr, bailar, montar en bici o practicar tu deporte favorito también forma parte de una vida saludable. Intenta moverte y jugar activamente **al menos 60 minutos cada día**.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Si ha comido cereal, patata o legumbre debes cenar... Verdura / hortaliza

Si ha comido verdura debes cenar... Cereal o patata

Si ha comido carne debes cenar... Pescado o huevo

Si ha comido pescado debes cenar... Carne magra o huevo

Si ha comido huevo debes cenar... Carne magra o pescado

El agua es la bebida que acompaña la comida



LAURA VICENTE MARÍN
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
Nº Col. ARA00410



Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad y Medio Ambiente entre las normas UNE-EN-ISO 9001 "Sistema de Gestión de Calidad", UNE-EN-ISO 22000 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos" y UNE-EN-ISO 14001 "Sistema de Gestión Ambiental"

Contenido en nutrientes referidos a una edad escolar de 9 a 13 años. De 3 a 8 años será un 25 % menos y de 14 a 18 años será un 27 % más.