COLEGIO COMPAÑÍA DE MARÍA

Mes / Año: NOVIEMBRE 2026 | BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	Lentejas con verduras Huevos duros en salsa bechamel con jamón york y ensalada (H,G,L) Fruta y pan integral 767kcal/Pr:30g/Gr:22g/HC:82g	Arroz milanesa Merluza al horno con ensalada variada (P) Fruta y pan 723kcal/Pr:49g/Gr:24g/HC:87g	Espaguetis boloñesa (pasta integral) (G,H,L) Judías blancas estofadas Yogur y pan integral 847kcal/Pr:38g/Gr:22g/HC:106g	Puré de calabacín y zanahoria Palpis de pavo con ensalada variada Fruta y pan 872kcal/Pr:34g/Gr:19g/HC:59g
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
9	**10**	**11**	**12**	**13**
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) Fruta y pan 798kcal/Pr:16g/Gr:32g/HC:85g	Macarrones gratinados (pasta integral) (G,H,L, SJ, Mz) Merluza en salsa verde con ensalada variada (P, G) Yogur y pan integral 832kcal/Pr:40g/Gr:24g/HC:88g	Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan 734kcal/Pr:45g/Gr:33g/HC:60g
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
16	**17**	**18**	**19**	**20 FESTIVIDAD NIÑA MARÍA**
Lentejas con verduras Albóndigas en salsa jardinera (G, H, Sj) Fruta y pan 799kcal/Pr:30g/Gr:21g/HC:85g	Puré de verduras con picatostes (G) Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (H) Fruta y pan integral 782kcal/Pr:11g/Gr:23g/HC:79g	Arroz a la milanesa (Sj) Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz (P, G, H) Fruta y pan 714kcal/Pr:44g/Gr:31g/HC:94g	Brócoli salteado con patata Pollo al horno con patatas y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral 766kcal/Pr:14g/Gr:24g/HC:76g	Espirales con tomate y atún (pasta integral) (G, H, Sj, Mz, P) Croquetas de jamón c/ensalada (G,H,S,L) Petit y pan 791kcal/Pr:30g/Gr:121/HC:106g
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Judías verdes con patata Pavo finas hierbas con champiñones Fruta y pan 782kcal/Pr:11g/Gr:23g/HC:79g	Sopa de ave con fideos (G) Salchichas con salsa de tomate y lechuga (S,Sf) Fruta y pan integral 782kcal/Pr:11g/Gr:23g/HC:79g	Lacitos carbonara (pasta integral) (G, H, L, Mz) Bacalao a la vizcaína (P,G) Fruta y pan 754kcal/Pr:29g/Gr:18g/HC:113g	Judías blancas estofadas Huevos gratinados con patata y ensalada de lechuga y zanahoria (L, H) Yogur y pan integral 762kcal/Pr:30g/Gr:23g/HC:96g	Arroz con tomate Pechugas de pollo en salsa (G) Fruta y pan 776kcal/Pr:35g/Gr:18g/HC:104g
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
30				
Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria (G) Fruta y pan 758kcal/Pr:33g/Gr:25g/HC:75g				

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

¡ALIMENTA TUS DEFENSAS!

Noviembre: ¡Llena tu plato de colores!

Cuando llega el frío, nuestro cuerpo necesita que lo cuidemos. Comer frutas y verduras variadas, descansar bien y jugar al aire libre nos ayuda a mantenernos sanos y fuertes.

Los protagonistas de noviembre

Mandarina: jugosa, dulce y rica en vitamina C.

Kiwi: una fruta deliciosa que también aporta vitamina C y fibra.

Calabaza: su color naranja nos indica que contiene betacarotenos, que nuestro cuerpo transforma en vitamina A.

Brócoli: una verdura llena de vitaminas y minerales.

EL RETO DEL MES: ¡5 COLORES EN TU PLATO!

¿Te atreves a comer frutas y verduras de cinco colores diferentes durante el día?

Rojo · Naranja · Verde · Morado · Blanco

¡Cuantos más colores diferentes, más variedad de nutrientes!

¿SABÍAS QUE...?

¡Tu cuerpo tiene un equipo de superhéroes llamado sistema inmunitario! Para funcionar correctamente necesita una alimentación equilibrada, dormir suficiente y hacer ejercicio.

EL CONSEJO SALUDABLE

¡No te olvides de dormir! Descansar bien cada noche ayuda a crecer, aprender y mantener las defensas funcionando correctamente.

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
NºCol. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
NºCol. 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: NOVIEMBRE 2026

CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
FESTIVO	Lentejas con verduras Huevos duros en salsa de tomate con jamón york y ensalada (H) Fruta y pan sin gluten	Arroz milanesa Merluza al horno con ensalada variada (P) Fruta y pan sin gluten	Espaguetis boloñesa (pasta sin gluten) (H,L) Judías blancas estofadas Yogur y pan sin gluten	Puré de calabacín y zanahoria Palpis de pavo con ensalada variada Fruta y pan sin gluten
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
9	10	11	12	13
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) Fruta y pan sin gluten	Macarrones gratinados (pasta sin gluten) (L) Merluza en salsa verde con ensalada variada (P) Yogur y pan sin gluten	Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan sin gluten
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
16	17	18	19	20 FESTIVIDAD NIÑA MARÍA
Lentejas con verduras Lomo en salsa jardinera Fruta y pan sin gluten	Puré de verduras Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (H) Fruta y pan sin gluten	Arroz a la milanesa (Sj) Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz (P) Fruta y pan sin gluten	Brócoli salteado con patata Pollo al horno con patatas y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan sin gluten	Espirales con tomate y atún (pasta sin gluten) (P) Pavo a la plancha con ensalada Petit y pan sin gluten
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
23	24	25	26	27
Judías verdes con patata Pavo finas hierbas con champiñones Fruta y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (pasta sin gluten) Salchichas con salsa de tomate y lechuga (S,Sf) Fruta y pan sin gluten	Lacitos carbonara (pasta sin gluten) (L, Mz) Bacalao a la vizcaína (P) Fruta y pan sin gluten	Judías blancas estofadas Huevos gratinados con patata y ensalada de lechuga y zanahoria (L, H) Yogur y pan sin gluten	Arroz con tomate Pechugas de pollo a la plancha con lechuga Fruta y pan sin gluten
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
30				
Brócoli salteado con patata Lomo a la plancha con champiñones con lechuga y zanahoria Fruta 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

¡ALIMENTA TUS DEFENSAS!

Noviembre: ¡Llena tu plato de colores!

Cuando llega el frío, nuestro cuerpo necesita que lo cuidemos. Comer frutas y verduras variadas, descansar bien y jugar al aire libre nos ayuda a mantenernos sanos y fuertes.

Los protagonistas de noviembre

Mandarina: jugosa, dulce y rica en vitamina C.

Kiwi: una fruta deliciosa que también aporta vitamina C y fibra.

Calabaza: su color naranja nos indica que contiene betacarotenos, que nuestro cuerpo transforma en vitamina A.

Brócoli: una verdura llena de vitaminas y minerales.

EL RETO DEL MES: ¡5 COLORES EN TU PLATO!

¿Te atreves a comer frutas y verduras de cinco colores diferentes durante el día?

Rojo · Naranja · Verde · Morado · Blanco

¡Cuantos más colores diferentes, más variedad de nutrientes!

¿SABÍAS QUE...?

¡Tu cuerpo tiene un equipo de superhéroes llamado sistema inmunitario! Para funcionar correctamente necesita una alimentación equilibrada, dormir suficiente y hacer ejercicio.

EL CONSEJO SALUDABLE

¡No te olvides de dormir! Descansar bien cada noche ayuda a crecer, aprender y mantener las defensas funcionando correctamente.

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
NºCol. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
NºCol. 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: NOVIEMBRE 2026

NO LEGUMINOSAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
FESTIVO	Crema de verduras Huevos duros en salsa bechamel con jamón york y ensalada (H,G,L) Fruta y pan integral	Arroz milanesa Merluza al horno con ensalada variada (P) Fruta y pan	Espaguetis boloñesa (pasta integral) (G,H,L) Salchichas encebolladas Yogur y pan integral	Puré de calabacín y zanahoria Palpis de pavo con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
9	10	11	12	13
Paella valenciana Bacalao a la vizcaína (P) Fruta y pan	Crema de verduras 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	Macarrones gratinados (pasta integral) (G,H,L, SJ, Mz) Merluza en salsa verde con ensalada variada (P, G) Yogur y pan integral	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
16	17	18	19	20 FESTIVIDAD NIÑA MARÍA
Macarrones boloñesa (G,H,S) Albóndigas en salsa jardinera (G, H, Sj) Fruta y pan	Puré de verduras con picatostes (G) Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (H) Fruta y pan integral	Arroz a la milanesa (Sj) Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz (P, G, H) Fruta y pan	Brócoli salteado con patata Pollo al horno con patatas y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	Espirales con tomate y atún (pasta integral) (G, H, Sj, Mz, P) Croquetas de jamón con ensalada (G,H,S,L) Petit y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
23	24	25	26	27
Arroz con tomate Pavo finas hierbas con champiñones Fruta y pan	Sopa de ave con fideos (G) Salchichas con salsa de tomate y lechuga (S,Sf) Fruta y pan integral	Lacitos carbonara (pasta integral) (G, H, L, Mz) Bacalao a la vizcaína (P,G) Fruta y pan	Acelgas rehogadas Huevos gratinados con patata y ensalada de lechuga y zanahoria (L, H) Yogur y pan integral	Arroz con tomate Pechugas de pollo en salsa (G) Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
30				
Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria (G) 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

¡ALIMENTA TUS DEFENSAS!

Noviembre: ¡Llena tu plato de colores!

Cuando llega el frío, nuestro cuerpo necesita que lo cuidemos. Comer frutas y verduras variadas, descansar bien y jugar al aire libre nos ayuda a mantenernos sanos y fuertes.

Los protagonistas de noviembre

Mandarina: jugosa, dulce y rica en vitamina C.

Kiwi: una fruta deliciosa que también aporta vitamina C y fibra.

Calabaza: su color naranja nos indica que contiene betacarotenos, que nuestro cuerpo transforma en vitamina A.

Brócoli: una verdura llena de vitaminas y minerales.

EL RETO DEL MES: ¡5 COLORES EN TU PLATO!

¿Te atreves a comer frutas y verduras de cinco colores diferentes durante el día?

Rojo · Naranja · Verde · Morado · Blanco

¡Cuantos más colores diferentes, más variedad de nutrientes!

¿SABÍAS QUE...?

¡Tu cuerpo tiene un equipo de superhéroes llamado sistema inmunitario! Para funcionar correctamente necesita una alimentación equilibrada, dormir suficiente y hacer ejercicio.

EL CONSEJO SALUDABLE

¡No te olvides de dormir! Descansar bien cada noche ayuda a crecer, aprender y mantener las defensas funcionando correctamente.

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
NºCol. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
NºCol. 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: NOVIEMBRE 2026

NO LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
FESTIVO	Lentejas con verduras Huevos duros en salsa de tomate con jamón york y ensalada (H) Fruta y pan integral	Arroz milanesa Merluza al horno con ensalada variada (P) Fruta y pan	Espaguetis boloñesa (pasta integral) (G,H) Judías blancas estofadas Fruta y pan integral	Puré de calabacín y zanahoria Palpis de pavo con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
9	10	11	12	13
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	Macarrones con tomate (pasta integral) (G,H,SJ, Mz) Merluza en salsa verde con ensalada variada (P, G) Fruta y pan integral	Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
16	17	18	19	20 FESTIVIDAD NIÑA MARÍA
Lentejas con verduras Albóndigas en salsa jardinera (G, H, Sj) Fruta y pan	Puré de verduras con picatostes (G) Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (H) Fruta y pan integral	Arroz a la milanesa (Sj) Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz (P, G, H) Fruta y pan	Brócoli salteado con patata Pollo al horno con patatas y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	Espirales con tomate y atún (pasta integral) (G, H, Sj, Mz, P) Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
23	24	25	26	27
Judías verdes con patata Pavo finas hierbas con champiñones Fruta y pan	Sopa de ave con fideos (G) Salchichas con salsa de tomate y lechuga (S,Sf) Fruta y pan integral	Lacitos con tomate (pasta integral) (G, H, Mz) Bacalao a la vizcaína (P,G) Fruta y pan	Judías blancas estofadas Huevos duros con patata y ensalada de lechuga y zanahoria (H) Fruta y pan integral	Arroz con tomate Pechugas de pollo en salsa (G) Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
30				
Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria (G) 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

¡ALIMENTA TUS DEFENSAS!

Noviembre: ¡Llena tu plato de colores!

Cuando llega el frío, nuestro cuerpo necesita que lo cuidemos. Comer frutas y verduras variadas, descansar bien y jugar al aire libre nos ayuda a mantenernos sanos y fuertes.

Los protagonistas de noviembre

Mandarina: jugosa, dulce y rica en vitamina C.

Kiwi: una fruta deliciosa que también aporta vitamina C y fibra.

Calabaza: su color naranja nos indica que contiene betacarotenos, que nuestro cuerpo transforma en vitamina A.

Brócoli: una verdura llena de vitaminas y minerales.

EL RETO DEL MES: ¡5 COLORES EN TU PLATO!

¿Te atreves a comer frutas y verduras de cinco colores diferentes durante el día?

Rojo · Naranja · Verde · Morado · Blanco

¡Cuantos más colores diferentes, más variedad de nutrientes!

¿SABÍAS QUE...?

¡Tu cuerpo tiene un equipo de superhéroes llamado sistema inmunitario! Para funcionar correctamente necesita una alimentación equilibrada, dormir suficiente y hacer ejercicio.

EL CONSEJO SALUDABLE

¡No te olvides de dormir! Descansar bien cada noche ayuda a crecer, aprender y mantener las defensas funcionando correctamente.

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
NºCol. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
NºCol. 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: NOVIEMBRE 2026

NO BRÓCOLI

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
FESTIVO	Lentejas con verduras Huevos duros en salsa bechamel con jamón york y ensalada (H,G,L) Fruta y pan integral	Arroz milanesa Merluza al horno con ensalada variada (P) Fruta y pan	Espaguetis boloñesa (pasta integral) (G,H,L) Judías blancas estofadas Yogur y pan integral	Puré de calabacín y zanahoria Palpis de pavo con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
9	10	11	12	13
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	Macarrones gratinados (pasta integral) (G,H,L, SJ, Mz) Merluza en salsa verde con ensalada variada (P, G) Yogur y pan integral	Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
16	17	18	19	20 FESTIVIDAD NIÑA MARÍA
Lentejas con verduras Albóndigas en salsa jardinera (G, H, Sj) Fruta y pan	Puré de verduras con picatostes (G) Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (H) Fruta y pan integral	Arroz a la milanesa (Sj) Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz (P, G, H) Fruta y pan	Patatas a la marinera (M,P) Pollo al horno con patatas y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	Espirales con tomate y atún (pasta integral) (G, H, Sj, Mz, P) Croquetas de jamón con ensalada (G,H,S,L) Petit y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
23	24	25	26	27
Judías verdes con patata Pavo finas hierbas con champiñones Fruta y pan	Sopa de ave con fideos (G) Salchichas con salsa de tomate y lechuga (S,Sf) Fruta y pan integral	Lacitos carbonara (pasta integral) (G, H, L, Mz) Bacalao a la vizcaína (P,G) Fruta y pan	Judías blancas estofadas Huevos gratinados con patata y ensalada de lechuga y zanahoria (L, H) Yogur y pan integral	Arroz con tomate Pechugas de pollo en salsa (G) Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
30				
Espirales napolitana (G,H,L) Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria (G) 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

¡ALIMENTA TUS DEFENSAS!

Noviembre: ¡Llena tu plato de colores!

Cuando llega el frío, nuestro cuerpo necesita que lo cuidemos. Comer frutas y verduras variadas, descansar bien y jugar al aire libre nos ayuda a mantenernos sanos y fuertes.

Los protagonistas de noviembre

Mandarina: jugosa, dulce y rica en vitamina C.

Kiwi: una fruta deliciosa que también aporta vitamina C y fibra.

Calabaza: su color naranja nos indica que contiene betacarotenos, que nuestro cuerpo transforma en vitamina A.

Brócoli: una verdura llena de vitaminas y minerales.

EL RETO DEL MES: ¡5 COLORES EN TU PLATO!

¿Te atreves a comer frutas y verduras de cinco colores diferentes durante el día?

Rojo · Naranja · Verde · Morado · Blanco

¡Cuantos más colores diferentes, más variedad de nutrientes!

¿SABÍAS QUE...?

¡Tu cuerpo tiene un equipo de superhéroes llamado sistema inmunitario! Para funcionar correctamente necesita una alimentación equilibrada, dormir suficiente y hacer ejercicio.

EL CONSEJO SALUDABLE

¡No te olvides de dormir! Descansar bien cada noche ayuda a crecer, aprender y mantener las defensas funcionando correctamente.

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
NºCol. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
NºCol. 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: NOVIEMBRE 2026

NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
FESTIVO	Lentejas con verduras Huevos duros en salsa bechamel con jamón york y ensalada (H,G,L) Fruta y pan integral	Arroz milanesa Merluza al horno con ensalada variada (P) Fruta y pan	Espaguetis boloñesa (pasta integral) (G,H,L) Judías blancas estofadas Yogur y pan integral	Puré de calabacín y zanahoria Palpis de pavo con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
9	10	11	12	13
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	Macarrones gratinados (pasta integral) (G,H,L, SJ, Mz) Merluza en salsa verde con ensalada variada (P, G) Yogur y pan integral	Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
16	17	18	19	20 FESTIVIDAD NIÑA MARÍA
Lentejas con verduras Albóndigas en salsa jardinera (G, H, Sj) Fruta y pan	Puré de verduras con picatostes (G) Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (H) Fruta y pan integral	Arroz a la milanesa (Sj) Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz (P, G, H) Fruta y pan	Brócoli salteado con patata Pollo al horno con patatas y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	Espirales con tomate y atún (pasta integral) (G, H, Sj, Mz, P) Croquetas de jamón con ensalada (G,H,S,L) Petit y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
23	24	25	26	27
Judías verdes con patata Pavo finas hierbas con champiñones Fruta y pan	Sopa de ave con fideos (G) Salchichas con salsa de tomate y lechuga (S,Sf) Fruta y pan integral	Lacitos carbonara (pasta integral) (G, H, L, Mz) Bacalao a la vizcaína (P,G) Fruta y pan	Judías blancas estofadas Huevos gratinados con patata y ensalada de lechuga y zanahoria (L, H) Yogur y pan integral	Arroz con tomate Pechugas de pollo en salsa (G) Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
30				
Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria (G) 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

¡ALIMENTA TUS DEFENSAS!

Noviembre: ¡Llena tu plato de colores!

Cuando llega el frío, nuestro cuerpo necesita que lo cuidemos. Comer frutas y verduras variadas, descansar bien y jugar al aire libre nos ayuda a mantenernos sanos y fuertes.

Los protagonistas de noviembre

Mandarina: jugosa, dulce y rica en vitamina C.

Kiwi: una fruta deliciosa que también aporta vitamina C y fibra.

Calabaza: su color naranja nos indica que contiene betacarotenos, que nuestro cuerpo transforma en vitamina A.

Brócoli: una verdura llena de vitaminas y minerales.

EL RETO DEL MES: ¡5 COLORES EN TU PLATO!

¿Te atreves a comer frutas y verduras de cinco colores diferentes durante el día?

Rojo · Naranja · Verde · Morado · Blanco

¡Cuantos más colores diferentes, más variedad de nutrientes!

¿SABÍAS QUE...?

¡Tu cuerpo tiene un equipo de superhéroes llamado sistema inmunitario! Para funcionar correctamente necesita una alimentación equilibrada, dormir suficiente y hacer ejercicio.

EL CONSEJO SALUDABLE

¡No te olvides de dormir! Descansar bien cada noche ayuda a crecer, aprender y mantener las defensas funcionando correctamente.

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
NºCol. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
NºCol. 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: NOVIEMBRE 2026

NO SALMÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	Lentejas con verduras Huevos duros en salsa bechamel con jamón york y ensalada (H,G,L) Fruta y pan integral	Arroz milanesa Merluza al horno con ensalada variada (P) Fruta y pan	Espaguetis boloñesa (pasta integral) (G,H,L) Judías blancas estofadas Yogur y pan integral	Puré de calabacín y zanahoria Palpis de pavo con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
9	**10**	**11**	**12**	**13**
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	Macarrones gratinados (pasta integral) (G,H,L, SJ, Mz) Merluza en salsa verde con ensalada variada (P, G) Yogur y pan integral	Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
16	**17**	**18**	**19**	**20 FESTIVIDAD NIÑA MARÍA**
Lentejas con verduras Albóndigas en salsa jardinera (G, H, Sj) Fruta y pan	Puré de verduras con picatostes (G) Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (H) Fruta y pan integral	Arroz a la milanesa (Sj) Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz (P, G, H) Fruta y pan	Brócoli salteado con patata Pollo al horno con patatas y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	Espirales con tomate y atún (pasta integral) (G, H, Sj, Mz, P) Croquetas de jamón con ensalada (G,H,S,L) Petit y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Judías verdes con patata Pavo finas hierbas con champiñones Fruta y pan	Sopa de ave con fideos (G) Salchichas con salsa de tomate y lechuga (S,Sf) Fruta y pan integral	Lacitos carbonara (pasta integral) (G, H, L, Mz) Bacalao a la vizcaína (P,G) Fruta y pan	Judías blancas estofadas Huevos gratinados con patata y ensalada de lechuga y zanahoria (L, H) Yogur y pan integral	Arroz con tomate Pechugas de pollo en salsa (G) Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
30				
Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria (G) 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

¡ALIMENTA TUS DEFENSAS!

Noviembre: ¡Llena tu plato de colores!

Cuando llega el frío, nuestro cuerpo necesita que lo cuidemos. Comer frutas y verduras variadas, descansar bien y jugar al aire libre nos ayuda a mantenernos sanos y fuertes.

Los protagonistas de noviembre

Mandarina: jugosa, dulce y rica en vitamina C.

Kiwi: una fruta deliciosa que también aporta vitamina C y fibra.

Calabaza: su color naranja nos indica que contiene betacarotenos, que nuestro cuerpo transforma en vitamina A.

Brócoli: una verdura llena de vitaminas y minerales.

EL RETO DEL MES: ¡5 COLORES EN TU PLATO!

¿Te atreves a comer frutas y verduras de cinco colores diferentes durante el día?

Rojo · Naranja · Verde · Morado · Blanco

¡Cuantos más colores diferentes, más variedad de nutrientes!

¿SABÍAS QUE...?

¡Tu cuerpo tiene un equipo de superhéroes llamado sistema inmunitario! Para funcionar correctamente necesita una alimentación equilibrada, dormir suficiente y hacer ejercicio.

EL CONSEJO SALUDABLE

¡No te olvides de dormir! Descansar bien cada noche ayuda a crecer, aprender y mantener las defensas funcionando correctamente.

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
NºCol. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
NºCol. 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: NOVIEMBRE 2026

NO POLLO NI PAVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
FESTIVO	Lentejas con verduras Huevos duros en salsa bechamel con jamón york y ensalada (H,G,L) Fruta y pan integral	Arroz milanesa Merluza al horno con ensalada variada (P) Fruta y pan	Espaguetis boloñesa (pasta integral) (G,H,L) Judías blancas estofadas Yogur y pan integral	Puré de calabacín y zanahoria Lomo a la plancha con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
9	10	11	12	13
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	Macarrones gratinados (pasta integral) (G,H,L, SJ, Mz) Merluza en salsa verde con ensalada variada (P, G) Yogur y pan integral	Judías verdes con patata Lomo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
16	17	18	19	20 FESTIVIDAD NIÑA MARÍA
Lentejas con verduras Albóndigas en salsa jardinera (G, H, Sj) Fruta y pan	Puré de verduras con picatostes (G) Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (H) Fruta y pan integral	Arroz a la milanesa (Sj) Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz (P, G, H) Fruta y pan	Brócoli salteado con patata Lomo al horno con patatas y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	Espirales con tomate y atún (pasta integral) (G, H, Sj, Mz, P) Croquetas de jamón con ensalada (G,H,S,L) Petit y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
23	24	25	26	27
Judías verdes con patata Merluza a la plancha con champiñones (P) Fruta y pan	Sopa de verduras con fideos (G) Salchichas con salsa de tomate y lechuga (S,Sf) Fruta y pan integral	Lacitos carbonara (pasta integral) (G, H, L, Mz) Bacalao a la vizcaína (P,G) Fruta y pan	Judías blancas estofadas Huevos gratinados con patata y ensalada de lechuga y zanahoria (L, H) Yogur y pan integral	Arroz con tomate Lomo en salsa con ensalada variada (G) Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
30				
Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria (G) 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

¡ALIMENTA TUS DEFENSAS!

Noviembre: ¡Llena tu plato de colores!

Cuando llega el frío, nuestro cuerpo necesita que lo cuidemos. Comer frutas y verduras variadas, descansar bien y jugar al aire libre nos ayuda a mantenernos sanos y fuertes.

Los protagonistas de noviembre

Mandarina: jugosa, dulce y rica en vitamina C.

Kiwi: una fruta deliciosa que también aporta vitamina C y fibra.

Calabaza: su color naranja nos indica que contiene betacarotenos, que nuestro cuerpo transforma en vitamina A.

Brócoli: una verdura llena de vitaminas y minerales.

EL RETO DEL MES: ¡5 COLORES EN TU PLATO!

¿Te atreves a comer frutas y verduras de cinco colores diferentes durante el día?

Rojo · Naranja · Verde · Morado · Blanco

¡Cuantos más colores diferentes, más variedad de nutrientes!

¿SABÍAS QUE...?

¡Tu cuerpo tiene un equipo de superhéroes llamado sistema inmunitario! Para funcionar correctamente necesita una alimentación equilibrada, dormir suficiente y hacer ejercicio.

EL CONSEJO SALUDABLE

¡No te olvides de dormir! Descansar bien cada noche ayuda a crecer, aprender y mantener las defensas funcionando correctamente.

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
NºCol. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
NºCol. 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: NOVIEMBRE 2026

NO POLLO NI PAVO NI SALMÓN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
FESTIVO	Lentejas con verduras Huevos duros en salsa bechamel con jamón york y ensalada (H,G,L) Fruta y pan integral	Arroz milanesa Merluza al horno con ensalada variada (P) Fruta y pan	Espaguetis boloñesa (pasta integral) (G,H,L) Judías blancas estofadas Yogur y pan integral	Puré de calabacín y zanahoria Lomo a la plancha con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
9	10	11	12	13
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	Macarrones gratinados (pasta integral) (G,H,L, SJ, Mz) Merluza en salsa verde con ensalada variada (P, G) Yogur y pan integral	Judías verdes con patata Lomo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
16	17	18	19	20 FESTIVIDAD NIÑA MARÍA
Lentejas con verduras Albóndigas en salsa jardinera (G, H, Sj) Fruta y pan	Puré de verduras con picatostes (G) Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (H) Fruta y pan integral	Arroz a la milanesa (Sj) Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz (P, G, H) Fruta y pan	Brócoli salteado con patata Lomo al horno con patatas y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	Espirales con tomate y atún (pasta integral) (G, H, Sj, Mz, P) Croquetas de jamón con ensalada (G,H,S,L) Petit y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
23	24	25	26	27
Judías verdes con patata Merluza a la plancha con champiñones (P) Fruta y pan	Sopa de verduras con fideos (G) Salchichas con salsa de tomate y lechuga (S,Sf) Fruta y pan integral	Lacitos carbonara (pasta integral) (G, H, L, Mz) Bacalao a la vizcaína (P,G) Fruta y pan	Judías blancas estofadas Huevos gratinados con patata y ensalada de lechuga y zanahoria (L, H) Yogur y pan integral	Arroz con tomate Lomo en salsa con ensalada variada (G) Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
30				
Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria (G) 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

¡ALIMENTA TUS DEFENSAS!

Noviembre: ¡Llena tu plato de colores!

Cuando llega el frío, nuestro cuerpo necesita que lo cuidemos. Comer frutas y verduras variadas, descansar bien y jugar al aire libre nos ayuda a mantenernos sanos y fuertes.

Los protagonistas de noviembre

Mandarina: jugosa, dulce y rica en vitamina C.

Kiwi: una fruta deliciosa que también aporta vitamina C y fibra.

Calabaza: su color naranja nos indica que contiene betacarotenos, que nuestro cuerpo transforma en vitamina A.

Brócoli: una verdura llena de vitaminas y minerales.

EL RETO DEL MES: ¡5 COLORES EN TU PLATO!

¿Te atreves a comer frutas y verduras de cinco colores diferentes durante el día?

Rojo · Naranja · Verde · Morado · Blanco

¡Cuantos más colores diferentes, más variedad de nutrientes!

¿SABÍAS QUE...?

¡Tu cuerpo tiene un equipo de superhéroes llamado sistema inmunitario! Para funcionar correctamente necesita una alimentación equilibrada, dormir suficiente y hacer ejercicio.

EL CONSEJO SALUDABLE

¡No te olvides de dormir! Descansar bien cada noche ayuda a crecer, aprender y mantener las defensas funcionando correctamente.

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
NºCol. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
NºCol. 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: NOVIEMBRE 2026

NO CALABACÍN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
FESTIVO	Lentejas con verduras Huevos duros en salsa bechamel con jamón york y ensalada (H,G,L) Fruta y pan integral	Arroz milanesa Merluza al horno con ensalada variada (P) Fruta y pan	Espaguetis boloñesa (pasta integral) (G,H,L) Judías blancas estofadas Yogur y pan integral	Puré de verduras Palpis de pavo con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
9	10	11	12	13
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	Macarrones gratinados (pasta integral) (G,H,L, SJ, Mz) Merluza en salsa verde con ensalada variada (P, G) Yogur y pan integral	Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
16	17	18	19	20 FESTIVIDAD NIÑA MARÍA
Lentejas con verduras Albóndigas en salsa jardinera (G, H, Sj) Fruta y pan	Puré de verduras con picatostes (G) Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate (H) Fruta y pan integral	Arroz a la milanesa (Sj) Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz (P, G, H) Fruta y pan	Brócoli salteado con patata Pollo al horno con patatas y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	Espirales con tomate y atún (pasta integral) (G, H, Sj, Mz, P) Croquetas de jamón con ensalada (G,H,S,L) Petit y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
23	24	25	26	27
Judías verdes con patata Pavo finas hierbas con champiñones Fruta y pan	Sopa de ave con fideos (G) Salchichas con salsa de tomate y lechuga (S,Sf) Fruta y pan integral	Lacitos carbonara (pasta integral) (G, H, L, Mz) Bacalao a la vizcaína (P,G) Fruta y pan	Judías blancas estofadas Huevos gratinados con patata y ensalada de lechuga y zanahoria (L, H) Yogur y pan integral	Arroz con tomate Pechugas de pollo en salsa (G) Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
30				
Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria (G) 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

¡ALIMENTA TUS DEFENSAS!

Noviembre: ¡Llena tu plato de colores!

Cuando llega el frío, nuestro cuerpo necesita que lo cuidemos. Comer frutas y verduras variadas, descansar bien y jugar al aire libre nos ayuda a mantenernos sanos y fuertes.

Los protagonistas de noviembre

Mandarina: jugosa, dulce y rica en vitamina C.

Kiwi: una fruta deliciosa que también aporta vitamina C y fibra.

Calabaza: su color naranja nos indica que contiene betacarotenos, que nuestro cuerpo transforma en vitamina A.

Brócoli: una verdura llena de vitaminas y minerales.

EL RETO DEL MES: ¡5 COLORES EN TU PLATO!

¿Te atreves a comer frutas y verduras de cinco colores diferentes durante el día?

Rojo · Naranja · Verde · Morado · Blanco

¡Cuantos más colores diferentes, más variedad de nutrientes!

¿SABÍAS QUE...?

¡Tu cuerpo tiene un equipo de superhéroes llamado sistema inmunitario! Para funcionar correctamente necesita una alimentación equilibrada, dormir suficiente y hacer ejercicio.

EL CONSEJO SALUDABLE

¡No te olvides de dormir! Descansar bien cada noche ayuda a crecer, aprender y mantener las defensas funcionando correctamente.

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
NºCol. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
NºCol. 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: NOVIEMBRE 2026

NO HUEVO, NO LENTEJAS, NO MARISCO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
FESTIVO	Judías verdes saltedas Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan integral	Arroz milanesa Merluza al horno con ensalada variada (P) Fruta y pan	Espaguetis boloñesa (pasta integral) (G,L) Judías blancas estofadas Yogur y pan integral	Puré de calabacín y zanahoria Palpis de pavo con ensalada variada Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
9	10	11	12	13
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 a la plancha y ensalada variada Fruta y pan	Macarrones gratinados (pasta integral) (G,L, SJ, Mz) Merluza en salsa verde con ensalada variada (P, G) Yogur y pan integral	Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
16	17	18	19	20 FESTIVIDAD NIÑA MARÍA
Macarrones boloñesa (G,L) Lomo en salsa jardinera Fruta y pan	Puré de verduras con picatostes (G) Pechugas de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	Arroz a la milanesa (Sj) Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz (P) Fruta y pan	Brócoli salteado con patata Pollo al horno con patatas y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	Espirales con tomate y atún (pasta integral) (G, Sj, Mz, P) Pavo a la plancha con ensalada Petit y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
23	24	25	26	27
Judías verdes con patata Pavo finas hierbas con champiñones Fruta y pan	Sopa de ave con fideos (G) Salchichas con salsa de tomate y lechuga (S,Sf) Fruta y pan integral	Lacitos carbonara (pasta integral) (G,L, Mz) Bacalao a la vizcaína (P,G) Fruta y pan	Judías blancas estofadas Lomo a la plancha con calabacín y ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz con tomate Pechugas de pollo en salsa (G) Fruta y pan
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
30				
Brócoli salteado con patata Lomo en salsa de champiñones con lechuga y zanahoria (G) 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

¡ALIMENTA TUS DEFENSAS!

Noviembre: ¡Llena tu plato de colores!

Cuando llega el frío, nuestro cuerpo necesita que lo cuidemos. Comer frutas y verduras variadas, descansar bien y jugar al aire libre nos ayuda a mantenernos sanos y fuertes.

Los protagonistas de noviembre

Mandarina: jugosa, dulce y rica en vitamina C.

Kiwi: una fruta deliciosa que también aporta vitamina C y fibra.

Calabaza: su color naranja nos indica que contiene betacarotenos, que nuestro cuerpo transforma en vitamina A.

Brócoli: una verdura llena de vitaminas y minerales.

EL RETO DEL MES: ¡5 COLORES EN TU PLATO!

¿Te atreves a comer frutas y verduras de cinco colores diferentes durante el día?

Rojo · Naranja · Verde · Morado · Blanco

¡Cuantos más colores diferentes, más variedad de nutrientes!

¿SABÍAS QUE...?

¡Tu cuerpo tiene un equipo de superhéroes llamado sistema inmunitario! Para funcionar correctamente necesita una alimentación equilibrada, dormir suficiente y hacer ejercicio.

EL CONSEJO SALUDABLE

¡No te olvides de dormir! Descansar bien cada noche ayuda a crecer, aprender y mantener las defensas funcionando correctamente.

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
NºCol. ARA00034

DIANA GIMENO SEQUÍ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
NºCol. 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.