MENÚ SEPTIEMBRE 2026

			10 Arroz a la cubana con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y aguacate**(3)** Yogur natural**(7)**	11 Espaguetis integrales con salteado de tomate, cebolla y pimiento**(1)** Salmón al horno con ensalada de escarola, tomate y maíz**(4,12)** Fruta de temporada
14 Coditos de pasta integral con salteado de verduras (puerro, pimiento y tomate)**(1)** Caballa en aceite con ensalada de lechuga, tomate y maíz**(4)** Fruta de temporada	15 Ensalada de otoño: lechuga, aguacate, granada, zanahoria y frutos secos molidos (nunca enteros por riesgo de atragantamiento)**(8)** Potaje de garbanzos con arroz y zanahoria Fruta de temporada	16 Paella de verduras (judías verdes, guisantes y zanahoria) Carrillada de cerdo en salsa de verduras con ensalada de lechuga Fruta de temporada	17 Salmorejo cordobés**(1,3)** Bacalao a la plancha con patatas panaderas al horno**(4)** Yogur natural**(7)**	18 Guiso de habichuelas con patatas y verduras Tortilla de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y aguacate**(3)** Fruta de temporada
21 Guiso de lentejas con arroz Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada**(4)** Fruta de temporada	22 Arroz caldoso con verduras (zanahoria y pimiento rojo) Lagrimitas de pollo caseras (fritura) con ensalada de col**(1,3)** Fruta de temporada	23 Ensalada griega: tomate, cebolla, pepino, maíz, queso feta y aceitunas**(7)** Potaje de garbanzos con verduras y patatas**(12)** Fruta de temporada	24 Guiso de patatas con alcachofas Pisto al horno con huevo duro a daditos**(3)** Yogur natural**(7)**	25 Sopa de picadillo con fideos integrales, huevo y picatostes tostados**(1,3)** Guisado de albóndigas de cerdo caseras en salsa y ensalada de lechuga**(1,3)** Fruta de temporada
28 Macarrones integrales con tomate, puerro, calabacín, zanahoria y cebolla**(1)** Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz**(4)** Fruta de temporada	29 Sopa de puchero con arroz**(9,12)** Tortilla de calabacín con ensalada de zanahoria**(3)** Fruta de temporada	30 Potaje de habichuelas con arroz Empanada casera de verduras al horno con ensalada de lechuga y aceitunas**(1,3)** Fruta de temporada		

Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos

Frutas de temporada: Uvas, ciruela, higo, kiwi, manzana, naranja, melocotón, melón, pera, piña, plátano y pomelo

Todas las comidas irán acompañadas de agua y pan integral

**Menú elaborado según las directrices del Real Decreto 315/2025, del PLAN EVACOLE de la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011*

Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022

@anacolomernutricion

ANA COLOMER
DIETISTA-NUTRICIONISTA

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

			10 Alitas de pollo al horno con patatas y pimientos de colores Fruta de temporada	11 Pizza casera con tomate, champiñones, aceitunas, queso Mozzarella y jamón cocido (>85% de carne) Fruta de temporada
14 Lomo de cerdo a tiras salteado con zanahoria, puerro, calabacín y acompañamiento de quinoa Yogur griego natural	15 Gazpacho Boquerones con patatas gajo al horno Fruta de temporada	16 Ensalada de colores Tortilla de patatas con cebolla Fruta de temporada	17 Jamoncitos de pollo al horno sobre una base de patata, cebolla dulce y tomate Fruta de temporada	18 Panini de pan integral, salsa de tomate, queso Mozzarella, cebolla dulce, aceitunas y taquitos de jamón cocido (>85% de carne) Fruta de temporada
21 Crema de calabacín, cebolla y patata Tortilla de calabacín y cebollita Yogur griego natural	22 Lubina al horno con berenjena y boniato Fruta de temporada	23 Sopa fría de tomate Chuletas de pavo con queso semicurado derretido por encima Pan integral Fruta de temporada	24 Tacos con carne picada de ternera y guacamole Fruta de temporada	25 Noodles de arroz con bonito, tomates cherry y zanahoria rallada Fruta de temporada
28 Salmorejo casero con huevo duro a daditos por encima y picatostes de pan integral tostado Yogur griego natural	29 Sardinas a la plancha con bastoncitos de boniato asado Fruta de temporada	30 Sopa de pollo y verduras con fideos Pechuga de pollo con salsa de verduras casera Fruta de temporada		

¡LA VUELTA AL COLE CON BUENOS HÁBITOS EN LA MOCHILA!

Un curso nuevo es una nueva oportunidad para crear rutinas saludables en familia

Toma 5 piezas de frutas y verduras cada día

Mantén una buena hidratación y elige siempre agua

Realiza ejercicio físico cada día y lleva un estilo de vida activo

Duerme bien cada noche, tu cuerpo necesita descanso

Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022

@anacolomernutricion

ANA COLOMER
DIETISTA-NUTRICIONISTA