

Menú basal

COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
SEPTIEMBRE 2026 (18 DÍAS DE SERVICIO)



TODOS LOS DÍAS



Salads



Fruta variada de temporada diariamente

M

X

J

V

7

Macarrones con tomate frito
Filete de merluza al horno 4,12
con ensalada de lechuga y maíz
Pan integral, fruta y leche 1,7

Macaroni with tomato sauce. Hake fillet with lettuce and sweetcorn salad. Wholemeal bread, fruit and milk.
energía 648 kcal, proteínas 21 g, grasa 25 g, h.carbono 86 g

14

Lentejas eco estofadas 1
Huevos revueltos con atún 3,4,7,12
y queso con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche 1,7

Organic stewed lentils. Eggs with tuna and cheese, with a mixed salad. Wholemeal bread, fruit and milk.
energía 597 kcal, proteínas 30 g, grasa 25 g, h.carbono 63 g

21

Patatas a la riojana
Lengudina a la andaluza con
ensalada de aceitunas negras
Pan integral, fruta y leche 1,7

Potatoes with chorizo. Lengudina with black olive salad. Wholemeal bread, fruit and milk.
energía 604 kcal, proteínas 23 g, grasa 27 g, h.carbono 67 g

28

Lentejas eco con verduras
Merluza al horno 4
con champiñones al ajo
Pan integral, fruta y leche 1,7

Organic lentils with vegetables. Hake with garlic mushrooms. Wholemeal bread, fruit and milk.
energía 572 kcal, proteínas 24 g, grasa 23 g, h.carbono 68 g

8

Crema dubarry 7
Albóndigas de vacuno y cerdo 6
con patatas dado
Pan y fruta 1

Dubarry cream. Beef and pork meatballs with potatoes. Bread and fruit.
energía 642 kcal, proteínas 27 g, grasa 27 g, h.carbono 71 g

15

Salteado de brócoli con champiñones
Filete de pollo a la plancha
con patatas fritas
Pan y fruta 1

Broccoli with mushrooms. Grilled chicken fillet with chips. Bread and fruit.
energía 580 kcal, proteínas 26 g, grasa 31 g, h.carbono 49 g

22

Crema de espinacas con queso 7
Cinta de lomo adobada
con patatas al horno
Pan y fruta 1

Cream of spinach with cheese. Marinated pork loin with roast potatoes. Bread and fruit.
energía 614 kcal, proteínas 30 g, grasa 29 g, h.carbono 53 g

29

Judías verdes rehogadas con tomate
Tortilla española con 3,12
con ensalada mixta
Pan y fruta 1

Green beans with tomato. Spanish omelette with mixed salad. Bread and fruit.
energía 589 kcal, proteínas 17 g, grasa 28 g, h.carbono 66 g

9

Guiso de alubias blancas con verduras
Tortilla de jamón de pavo con 3,12
ensalada de aceitunas negras
Pan integral, fruta y leche 1,7

White beans with vegetables. Turkey ham omelette with black olive salad. Wholemeal bread, fruit and milk.
energía 617 kcal, proteínas 20 g, grasa 33 g, h.carbono 61 g

16

Arroz con tomate frito
Filete de salmón al horno 4,12
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche 1,7

Rice with tomato sauce. Salmon fillet with mixed salad. Wholemeal bread, fruit and milk.
energía 651 kcal, proteínas 19 g, grasa 24 g, h.carbono 90 g

23

Alubias pintas con arroz integral
Tortilla francesa con 3,12
ensalada de maíz
Pan integral, fruta y leche 1,7

Beans with brown rice. French omelette with corn salad. Wholemeal bread, fruit and milk.
energía 633 kcal, proteínas 23 g, grasa 28 g, h.carbono 90 g

30 ¡Cumpleaños Feliz!

Arroz en paella 2,4,14
Croquetas de jamón con 1,2,3,4,6,7,9,12
ensalada de tomate aliñado
Pan integral y helado 1,6,7

Paella. Ham croquettes with tomato salad. Wholemeal bread and ice cream.
energía 898 kcal, proteínas 26 g, grasa 33 g, h.carbono 124 g

10

Arroz tres delicias
Lomo fresco a la plancha
con ensalada de zanahoria rallada
Pan y helado 1,6,7

Three-delight rice. Fresh grilled pork loin with grated carrot salad. Bread and ice cream.
energía 651 kcal, proteínas 35 g, grasa 20 g, h.carbono 83 g

17

Sopa de cocido 1,3,6,9,10
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
Pan y yogur 1,7

Cocido soup. Cocido stew (chickpeas, cabbage, potato, carrot, beef, chicken and chorizo). Bread and yoghurt.
energía 640 kcal, proteínas 32 g, grasa 23 g, h.carbono 76 g



SEGUNDO PLATO
SOPA DE MENUDILLOS Y FIDEOS
garbanzos

24

Tallarines con frutos del mar
Contramuslo de pollo asado 1
en su jugo con ensalada mixta
Pan y yogur 1,7

Tagliatelle with seafood. Chicken thigh in its own juices, served with a mixed salad. Bread and yoghurt.
energía 773 kcal, proteínas 37 g, grasa 34 g, h.carbono 80 g

11

Sopa de menudillos c/fideos integrales
Salteado de garbanzos con
pollo y verduras
Pan y fruta 1

Soup with wholemeal noodles. Chickpea with chicken and vegetables. Bread and fruit.
energía 609 kcal, proteínas 25 g, grasa 19 g, h.carbono 64 g

1,3,6,9,10



SEGUNDO PLATO
SOPA DE MENUDILLOS Y FIDEOS
garbanzos

18

Pasta integral a la carbonara 1,3,6,7,10
Magro de cerdo al horno 12
con ensalada de brotes verdes
Pan y fruta 1

Wholemeal pasta carbonara. Baked lean pork with a green sprout salad. Bread and fruit.
energía 730 kcal, proteínas 33 g, grasa 29 g, h.carbono 45 g

25

Sopa de ave con estrellas
Garbanzos con boloñesa de
vacuno y cerdo
Pan y fruta 1

Chicken soup with pasta. Chickpeas with beef and pork Bolognese. Bread and fruit.
energía 632 kcal, proteínas 23 g, grasa 24 g, h.carbono 79 g

1,3,6,9,10



SEGUNDO PLATO
SOPA DE MENUDILLOS Y FIDEOS
garbanzos



1 CEREALES CON GLUTEN



2 CRUSTÁCEOS MARISCOS



3 HUEVO



4 PESCADO



5 CACAHUETE



6 SOJA



7 LÁCTEOS



8 FRUTOS SECOS



9 AJO



10 MOSTAZA



11 SÉSAMO



12 SULFITOS



13 ALTRAMUZES



14 MOLUSCOS



El cocinado y elaboración de los menús se realiza en las instalaciones del propio centro educativo. El segundo plato, tendiente siempre a técnicas de cocción a la plancha, para garantizar una alimentación saludable del asistente al comedor escolar. Se busca la reducción drástica de los fritos y frituras; que aumenta considerablemente el valor calórico de la dieta. Frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, frutos secos, productos lácteos, pan y aceite de oliva son la base de una dieta equilibrada. Muy importante la ingesta de fruta natural en los postres; la administración de lácteos no debe sustituir el consumo de fruta de temporada. Legumbre cultivada de forma ecológica según la normativa europea (Reglamento CEE 2091/91), libre de aditivos, de residuos químicos y de organismos modificados genéticamente. Los principales objetivos de la agricultura orgánica son la obtención de alimentos saludables, de mayor calidad nutritiva, sin la presencia de sustancias de síntesis química y obtenidos mediante procedimientos sostenibles.



COMEDORES PERSONALIZADOS

Valoración nutricional

Organismos de referencia indican que el aporte correspondiente a la comida del mediodía debe ser del 30-35% de los requerimientos nutricionales diarios.

1ª fila Ingesta recomendada de energía y nutrientes al día para niños de edades comprendidas entre 6 y 9 años; Dptº de Nutrición Universidad Complutense de Madrid.

2ª fila ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores del mes en curso.

3ª fila porcentaje de energía y nutrientes que aporta la comida escolar con respecto a las cantidades recomendadas al día en la citada Norma.

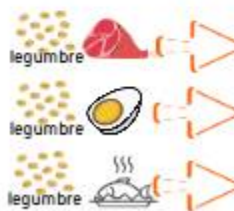
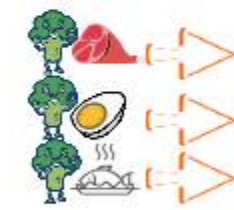
Energy Energía (kcal)	Proteins Proteínas (g)	Fat Grasa (g)	Carbohydrates Hidratos Carbono (g)
2.000	36		
647	25	26	67
32	69		



Comida



Cena



Consejos de alimentación fuera del ámbito del comedor escolar

- Desayuno.** Debe cubrir, al menos el 25% junto con el tentempié las necesidades nutritivas del total de la jornada.
Lácteos como un vaso de leche, yogur o un trozo de queso.
Cereales como pan, galletas, repostería casera o cereales de desayuno sin azucarar.
Alguna pieza de fruta o zumo natural.
Alimentos proteicos si se espera ejercicio físico suficiente.
- Tentempié.** Un complemento energético que coincide con el tiempo de recreo, que no es imprescindible si se ha desayunado correctamente.
Pieza de fruta o un bocadillo no muy grande.
- Merienda.** Debe aportar sobre un 10%, sirve para equilibrar el aporte energético del día, no es necesario que sea muy abundante.
Pieza de fruta o zumo natural.
Leche o yogur.
Un bocadillo pequeño.
- Cena.** Se debe elaborar para contribuir en un 30% en las necesidades nutricionales, siempre en relación con los alimentos ingeridos en el resto de las comidas del día. Las recetas y su composición deben ser de fácil digestión y ligeras.
Purés y sopas. Ensaladas o verduras cocidas. Raciones pequeñas de carnes. Huevos o pescados



No recomendable
Bolos industriales, patatas fritas, galletas en abundancia, dulces, helados y golosinas.
Pueden causar sobrepeso y obesidad e incrementar los niveles de colesterol en sangre.

COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
SEPTIEMBRE 2026 (18 DÍAS DE SERVICIO)



M

8
 Crema dubarry⁷
 Albóndigas de vacuno y cerdo⁶
 con patatas dado
 Pan y fruta¹



X

9
 Guiso de alubias blancas con verduras
 Tortilla de jamón de pavo con^{3,12}
 ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}



J

10
 Arroz tres delicias
 Lomo fresco a la plancha
 con ensalada de zanahoria rallada
 Pan y helado^{1,6,7}



V

11
 Sopa de menudillos con fideos integrales
 Salteado de garbanzos con
 pollo y verduras
 Pan y fruta¹



14
 Lentejas eco estofadas¹
 Huevos revueltos con atún^{3,4,12}
 y pimiento con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

15
 Salteado de brócoli con champiñones
 Filete de pollo a la plancha
 con patatas fritas
 Pan y fruta¹

16
 Arroz con tomate frito
 Filete de salmón al horno^{4,12}
 con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

17
 Sopa de cocido^{1,3,6,9,10}
 Suplemento de cocido
 (garbanzos, repollo, patata,
 zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
 Pan y yogur^{1,7}



18
 Pasta integral a la carbonara^{1,3,6,7,10}
 Magro de cerdo al horno¹²
 con ensalada de brotes verdes
 Pan y fruta¹

21
 Patatas a la riojana
 Lengudina al horno con^{4,12}
 ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

22
 Crema de verduras
 Cinta de lomo adobada
 con patatas al horno
 Pan y fruta¹

23
 Alubias pintas con arroz integral
 Tortilla francesa con^{3,12}
 ensalada de maíz
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

24
 Tallarines con frutos del mar^{1,2,3,4,6,10,14}
 Contramuslo de pollo asado¹
 en su jugo con ensalada mixta
 Pan y yogur^{1,7}

25
 Sopa de ave con estrellas^{1,3,6,9,10}
 Garbanzos con boloñesa de
 vacuno y cerdo
 Pan y fruta¹



28
 Lentejas eco con verduras
 Merluza al horno
 con champiñones al ajillo^{1,7}
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

29
 Judías verdes rehogadas con tomate
 Tortilla española con^{3,12}
 con ensalada mixta
 Pan y fruta¹

30 ¡Cumpleaños Feliz!
 Arroz con pollo^{2,3,4,6,7,9,12}
 Croquetas de jamón sin gluten
 con ensalada de tomate aliñado^{1,6,7}
 Pan integral y helado^{1,6,7}



COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
SEPTIEMBRE 2026 (18 DÍAS DE SERVICIO)



M

8
 Crema dubarry⁷
 Albóndigas de vacuno y cerdo⁶
 con patatas dado
 Pan y fruta¹



X

9
 Guiso de alubias blancas con verduras
 Tortilla de jamón de pavo con^{3,12}
 ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}



J

10
 Arroz tres delicias
 Lomo fresco a la plancha
 con ensalada de zanahoria rallada
 Pan y helado^{1,6,7}



11
 Sopa de menudillos con fideos integrales
 Salteado de garbanzos con
 pollo y verduras
 Pan y fruta¹



14
 Lentejas eco estofadas¹
 Huevos revueltos con queso^{3,7,12}
 y pimiento con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

15
 Salteado de brócoli con champiñones
 Filete de pollo a la plancha
 con patatas fritas
 Pan y fruta¹

16
 Arroz con tomate frito
 Filete de ternera a la plancha¹²
 con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

17
 Sopa de cocido^{1,3,6,9,10}
 Suplemento de cocido
 (garbanzos, repollo, patata,
 zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
 Pan y yogur^{1,7}



18
 Pasta integral a la carbonara^{1,3,6,7,10}
 Magro de cerdo al horno¹²
 con ensalada de brotes verdes
 Pan y fruta¹

21
 Patatas a la riojana
 Salchichas al horno con ensalada¹²
 de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

22
 Crema de espinacas con queso⁷
 Cinta de lomo adobada
 con patatas al horno
 Pan y fruta¹

23
 Alubias pintas con arroz integral
 Tortilla francesa con^{3,12}
 ensalada de maíz^{1,7}
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

24
 Tallarines con salsa de tomate^{1,3,6,10}
 Contramuslo de pollo asado¹²
 en su jugo con ensalada mixta
 Pan y yogur^{1,7}

25
 Sopa de ave con estrellas^{1,3,6,9,10}
 Garbanzos con boloñesa de
 vacuno y cerdo
 Pan y fruta¹



28
 Lentejas eco con verduras
 Pavo a la plancha
 con champiñones al ajillo^{1,7}
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

29
 Judías verdes rehogadas con tomate
 Tortilla española con^{3,12}
 con ensalada mixta
 Pan y fruta¹

30 ¡Cumpleaños Feliz!
 Arroz con pollo^{1,2,3,4,6,7,9,12}
 Croquetas de jamón con
 ensalada de tomate aliñado^{1,6,7}
 Pan integral y helado^{1,6,7}



COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
SEPTIEMBRE 2026 (18 DÍAS DE SERVICIO)



M

8
 Crema dubarry⁷
 Hamburguesa casera de pollo
 con patatas dado
 Pan y fruta¹



X

9
 Patatas guisadas con verduras
 Tortilla de jamón de pavo con^{3,12}
 ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}



J

10
 Arroz tres delicias
 Lomo fresco a la plancha
 con ensalada de zanahoria rallada
 Pan y helado^{1,6,7}



V

11
 Sopa de menudillos con fideos integrales^{1,3,6,9,10}
 Salteado de
 pollo y verduras
 Pan y fruta¹

14

Calabacín al horno
 Huevos revueltos con atún^{3,4,12}
 y pimiento con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

15

Salteado de brócoli con champiñones
 Filete de pollo a la plancha
 con patatas fritas
 Pan y fruta¹

16

Arroz con tomate frito
 Filete de salmón al horno^{4,12}
 con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

17

Sopa de ave^{1,3,6,9,10}
 Filete de ternera a la
 plancha con ensalada
 Pan y yogur^{1,7}

18

Pasta integral a la carbonara^{1,3,6,7,10}
 Magro de cerdo al horno¹²
 con ensalada de brotes verdes
 Pan y fruta¹

21

Patatas a la riojana
 Lengudina a la andaluza con^{1,4,12}
 ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

22

Crema de espinacas con queso⁷
 Cinta de lomo adobada
 con patatas al horno
 Pan y fruta¹

23

Arroz con bacón
 Tortilla francesa con^{3,12}
 ensalada de maíz
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

24

Tallarines con frutos del mar^{1,2,3,4,6,10,14}
 Contramuslo de pollo asado¹
 en su jugo con ensalada mixta
 Pan y yogur^{1,7}

25

Sopa de ave con estrellas^{1,3,6,9,10}
 Boloñesa de vacuno y cerdo
 con verduritas
 Pan y fruta¹

28

Puré de calabaza
 Merluza al horno
 con champiñones al ajillo^{1,7}
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

29

Verduritas rehogadas con tomate
 Tortilla española con^{3,12}
 con ensalada mixta
 Pan y fruta¹

30 ¡Cumpleaños Feliz!

Arroz en paella^{2,4,14}
 Croquetas de jamón con^{1,2,3,4,6,7,9,12}
 ensalada de tomate aliñado^{1,6,7}
 Pan integral y helado^{1,6,7}



Alergia a las legumbres



COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
SEPTIEMBRE 2026 (18 DÍAS DE SERVICIO)



M

8
 Crema dubarry⁷
 Albóndigas de vacuno y cerdo⁶
 con patatas dado
 Pan y fruta¹



X

9
 Guiso de alubias blancas con verduras¹²
 Jamón de pavo a la plancha con
 ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}



J

10
 Arroz tres delicias
 Lomo fresco a la plancha
 con ensalada de zanahoria rallada
 Pan y helado^{1,6,7}



V

11
 Sopa de menudillos con fideos integrales^{1,3,6,9,10}
 Salteado de garbanzos con
 pollo y verduras
 Pan y fruta¹



14
 Lentejas eco estofadas¹
 Lomo a la plancha con¹²
 ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

15
 Salteado de brócoli con champiñones
 Filete de pollo a la plancha
 con patatas fritas
 Pan y fruta¹

16
 Arroz con tomate frito
 Filete de salmón al horno^{4,12}
 con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

17
 Sopa de cocido^{1,3,6,9,10}
 Suplemento de cocido
 (garbanzos, repollo, patata,
 zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
 Pan y yogur^{1,7}



18
 Pasta integral con tomate^{1,3,6,10}
 Magro de cerdo al horno¹²
 con ensalada de brotes verdes
 Pan y fruta¹

21
 Patatas a la riojana
 Lengudina al horno con ensalada
 de aceitunas negras^{1,4,12}
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

22
 Crema de espinacas con queso⁷
 Cinta de lomo adobada
 con patatas al horno
 Pan y fruta¹

23
 Alubias pintas con arroz integral
 Filete de ternera a la¹²
 plancha con ensalada de maíz
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

24
 Tallarines con frutos del mar^{1,2,3,4,6,10,14}
 Contramuslo de pollo asado¹
 en su jugo con ensalada mixta
 Pan y yogur^{1,7}

25
 Sopa de ave con estrellas^{1,3,6,9,10}
 Garbanzos con boloñesa de
 vacuno y cerdo
 Pan y fruta¹



28
 Lentejas eco con verduras
 Merluza al horno
 con champiñones al ajillo^{1,7}
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

29
 Judías verdes rehogadas con tomate
 Salchichas al horno con^{3,12}
 con ensalada mixta
 Pan y fruta¹

30 ¡Cumpleaños Feliz!
 Arroz en paella^{2,4,14}
 Pavo a la plancha con¹²
 ensalada de tomate aliñado
 Pan integral y helado^{1,6,7}



COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
SEPTIEMBRE 2026 (18 DÍAS DE SERVICIO)



M

8
 Crema de verduras
 Albóndigas de vacuno y cerdo⁶
 con patatas dado
 Pan y fruta¹



X

9
 Guiso de alubias blancas con verduras
 Tortilla de jamón de pavo con^{3,12}
 ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}



J

10
 Arroz tres delicias
 Lomo fresco a la plancha
 con ensalada de zanahoria rallada
 Pan y helado^{1,6,7}



V

11
 Sopa de menudillos con fideos integrales
 Salteado de garbanzos con
 pollo y verduras
 Pan y fruta¹



14
 Lentejas eco estofadas¹
 Huevos revueltos con atún^{3,4,12}
 y pimiento con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

15
 Salteado de brócoli con champiñones
 Filete de pollo a la plancha
 con patatas fritas
 Pan y fruta¹

16
 Arroz con tomate frito
 Filete de salmón al horno^{4,12}
 con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

17
 Sopa de cocido^{1,3,6,9,10}
 Suplemento de cocido
 (garbanzos, repollo, patata,
 zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
 Pan y yogur^{1,7}



18
 Pasta integral con tomate^{1,3,6,10}
 Magro de cerdo al horno¹²
 con ensalada de brotes verdes
 Pan y fruta¹

21
 Patatas a la riojana
 Lengudina a la andaluza con^{1,4,12}
 ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

22
 Crema de verduras
 Cinta de lomo adobada
 con patatas al horno
 Pan y fruta¹

23
 Alubias pintas con arroz integral
 Tortilla francesa con^{3,12}
 ensalada de maíz
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

24
 Tallarines con frutos del mar^{1,2,3,4,6,10,14}
 Contramuslo de pollo asado¹
 en su jugo con ensalada mixta
 Pan y yogur^{1,7}

25
 Sopa de ave con estrellas^{1,3,6,9,10}
 Garbanzos con boloñesa de
 vacuno y cerdo
 Pan y fruta¹



28
 Lentejas eco con verduras
 Merluza al horno
 con champiñones al ajillo^{1,7}
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

29
 Judías verdes rehogadas con tomate
 Tortilla española con^{3,12}
 con ensalada mixta
 Pan y fruta¹

30 ¡Cumpleaños Feliz!
 Arroz en paella^{2,4,14}
 Pavo a la plancha con¹²
 ensalada de tomate aliñado
 Pan integral y helado sin lactosa¹



**SIN PROTEINA
 DE LA LECHE**



COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
SEPTIEMBRE 2026 (18 DÍAS DE SERVICIO)



M

8
 Crema de verduras
 Albóndigas de vacuno y cerdo⁶
 con patatas dado
 Pan y fruta¹

15
 Salteado de brócoli con champiñones
 Filete de pollo a la plancha
 con patatas fritas
 Pan y fruta¹

22
 Crema de verduras
 Cinta de lomo adobada
 con patatas al horno
 Pan y fruta¹

29
 Judías verdes rehogadas con tomate
 Salchichas al horno con²
 con ensalada mixta
 Pan y fruta¹



X

9
 Guiso de alubias blancas con verduras
 Pavo a la plancha con ensalada¹²
 de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

16
 Arroz con tomate frito
 Filete de salmón al horno^{4,12}
 con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

23
 Alubias pintas con arroz integral
 Filete de ternera a la¹²
 plancha con ensalada de maíz
 Pan integral, fruta y leche

30 ¡Cumpleaños Feliz!
 Arroz en paella^{2,4,14}
 Pavo a la plancha con¹²
 ensalada de tomate aliñado
 Pan integral y helado sin lactosa¹



J

10
 Arroz tres delicias
 Lomo fresco a la plancha
 con ensalada de zanahoria rallada
 Pan y helado^{1,6,7}

17
 Sopa de cocido^{1,3,6,9,10}
 Suplemento de cocido
 (garbanzos, repollo, patata,
 zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
 Pan y yogur^{1,7}

24
 Tallarines con frutos del mar^{1,2,3,4,6,10,14}
 Contramuslo de pollo asado¹
 en su jugo con ensalada mixta
 Pan y yogur^{1,7}



V

11
 Sopa de menudillos con fideos integrales
 Salteado de garbanzos con
 pollo y verduras
 Pan y fruta¹

18
 Pasta integral con tomate^{1,6,7,10}
 Magro de cerdo al horno¹²
 con ensalada de brotes verdes
 Pan y fruta¹

25
 Sopa de ave con estrellas
 Garbanzos con boloñesa de
 vacuno y cerdo
 Pan y fruta¹



7
 Macarrones con tomate frito^{1,3,6,10,}
 Filete de merluza al horno^{4,12}
 con ensalada de lechuga y maíz
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

14
 Lentejas eco estofadas¹
 Lomo a la plancha con¹²
 ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

21
 Patatas a la riojana
 Lengudina al horno con¹²
 ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

28
 Lentejas eco con verduras
 Merluza al horno
 con champiñones al ajillo^{1,7}
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}



COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
SEPTIEMBRE 2026 (18 DÍAS DE SERVICIO)



M

8
 Crema dubarry⁷
 Hamburguesa casera de pollo
 con patatas dado al horno
 Pan y fruta¹



X

9
 Guiso de alubias blancas con verduras
 Tortilla de jamón de pavo con^{3,12}
 ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}



J

10
 Arroz tres delicias
 Lomo fresco a la plancha
 con ensalada de zanahoria rallada
 Pan y helado^{1,6,7}



V

11
 Sopa de menudillos con fideos integrales
 Salteado de garbanzos con
 pollo y verduras
 Pan y fruta¹



14
 Lentejas eco estofadas¹
 Huevos revueltos con atún^{3,4,12}
 y pimiento con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

15
 Salteado de brócoli con champiñones
 Filete de pollo a la plancha
 con patatas al horno
 Pan y fruta¹

16
 Arroz con tomate frito
 Filete de salmón al horno^{4,12}
 con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

17
 Sopa de cocido^{1,3,6,9,10}
 Suplemento de cocido
 (garbanzos, repollo, patata,
 zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
 Pan y yogur^{1,7}



18
 Pasta integral con salsa de tomate
 Magro de cerdo al horno¹²
 con ensalada de brotes verdes
 Pan y fruta¹



21
 Patatas con verduras
 Lengudina al horno con^{4,12}
 ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

22
 Crema de espinacas
 Lomo de cerdo a la plancha
 con patatas al horno
 Pan y fruta¹

23
 Alubias pintas con arroz integral
 Tortilla francesa con^{3,12}
 ensalada de maíz
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

24
 Tallarines con frutos del mar^{1,2,3,4,6,10,14}
 Contramuslo de pollo asado¹
 en su jugo con ensalada mixta
 Pan y yogur^{1,7}

25
 Sopa de ave con estrellas
 Garbanzos con boloñesa de
 vacuno y cerdo
 Pan y fruta¹



28
 Lentejas eco con verduras
 Merluza al horno
 con champiñones al ajillo^{1,7}
 Pan integral, fruta y leche^{1,7}

29
 Judías verdes rehogadas con tomate
 Tortilla española con^{3,12}
 con ensalada mixta
 Pan y fruta¹

30 ¡Cumpleaños Feliz!
 Arroz en paella^{2,4,14}
 Pavo a la plancha con¹²
 ensalada de tomate aliñado
 Pan integral y helado^{1,6,7}



Recomendaciones sobre actividades



y. juegos de patio septiembre 2026



Semana 7 al 11 de septiembre

L: Juegos cooperativos

M: Juegos con pelotas

X: Juego libre

J: Juegos de mesa

V: Música



Semana 14 al 18 de septiembre

L: Aros

M: Bolos

X: Voleyball con pelotas playa

J: Combas

V: Juegos con conos



Semana 21 al 25 de septiembre

L: Frisbees

M: Circuitos

X: Actividad por la llegada del otoño

J: Pinturas

V: Cometa



Semana 28 al 30 de septiembre

L: Juegos de mesa

M: Pintar sobre papel continuo

X: Juegos musicales



ESTUDIO NUTRICIONAL DEL MENÚ ESCOLAR A SERVIR EN COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI DURANTE EL MES DE SEPTIEMBRE DE 2026

1. VALORACIÓN COMPOSICIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

En la tabla 1 (página 2) se presenta la evaluación de la composición del menú escolar a servir durante el mes de septiembre de 2026 en **Colegio Sta. Fca. Javier CABRINI**.

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

En la tabla 2 (página 3) se recoge la valoración nutricional, del menú escolar de septiembre de 2026:

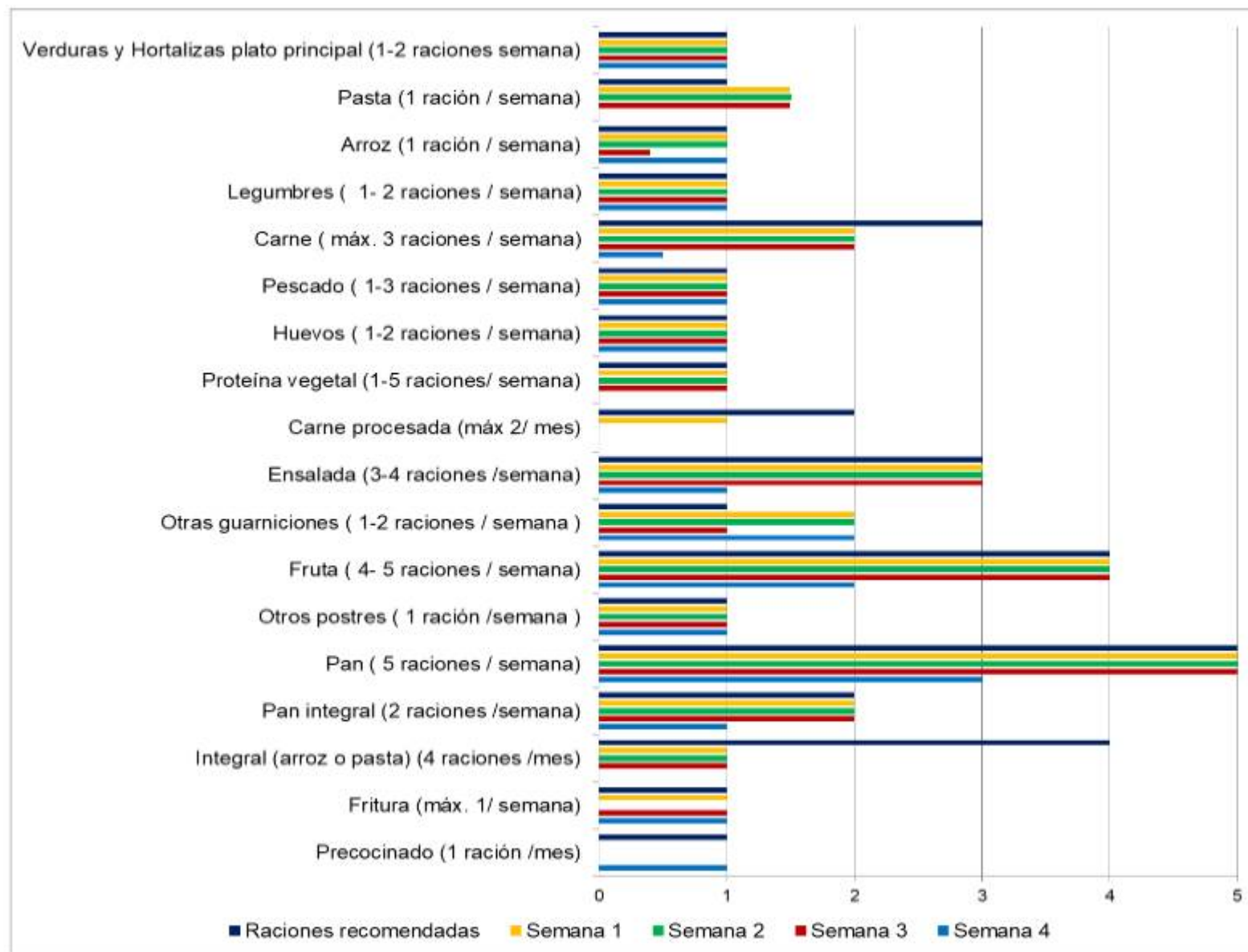


Tabla 1. Composición del menú escolar septiembre 2026

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)
7	Macarrones con tomate - Merluza al horno con ensalada - Fruta - Pan integral	648	21	25	86
8	Crema dubarry - Albóndigas con patatas dado - Fruta - Pan	642	27	27	71
9	Alubias blancas con verdura - Tortilla de pavo con ensalada - Fruta - Pan integral	617	20	33	61
10	Arroz tres delicias - Lomo plancha con ensalada de zanahoria - Helado - Pan	651	35	20	83
11	Sopa integral de menudillos - Garbanzos con pollo y verdura - Fruta - Pan	609	25	19	64
14	Lentejas eco estofadas - Huevos revueltos con atún con ensalada - Fruta - Pan integral	597	30	25	63
15	Brócoli rehogado con champiñones - Pollo filete con patatas - Fruta - Pan	580	26	31	49
16	Arroz con tomate - Salmón - Ensalada guarnición - Fruta - Pan integral	651	19	24	90
17	Sopa de cocido - Cocido - Yogur - Pan	640	32	23	76
18	Espaguetis integrales carbonara - Magro cerdo al horno - Ensalada guarnición - Fruta - Pan	730	33	29	45
21	Patatas riojana - Lengua andaluza con ensalada de aceitunas - Fruta - Pan integral	604	23	27	67
22	Crema espinacas con queso - Lomo adobado con patatas al horno - Fruta - Pan	614	30	29	53
23	Alubias pintas con arroz integral - Tortilla francesa con ensalada de maíz - Fruta - Pan integral	633	23	28	67
24	Tallarines con frutos del mar - Pollo asado con ensalada - Yogur - Pan	773	37	34	80
25	Sopa de ave con fideos - Garbanzos boloñesa - Fruta - Pan	632	23	24	79
28	Lentejas eco con verduras - Merluza al horno - Champiñón guarnición - Fruta - Pan integral	572	24	23	68
29	Judías verdes con tomate - Tortilla española con ensalada - Fruta - Pan	589	17	28	66
30	Paella - Croquetas de jamón con ensalada de tomate - Helado - Pan	898	26	33	124

Tabla 2. Valoración nutricional del menú escolar septiembre 2026

En la tabla 3 se presentan los siguientes valores:

1ª fila: ingesta diaria recomendada de energía y nutrientes para la población española, niños y niñas de edades comprendidas entre 6 y 9 años. Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid (2006).

2ª fila: ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores.

3ª fila: porcentaje de energía y nutrientes que aporta la comida escolar con respecto a las cantidades recomendadas al día en la citada norma para niños y niñas de 6 y 9 años.

	Energía	Proteínas	Grasa	H. carbono
	(kcal)	(g)	(g)	(g)
Dpto. Nutrición (U.C.M) niños y niñas 6 - 9 años	2000	36		
Media	647	25	26	67
% niños y niñas 6 - 9 años	32	69		

Tabla 3. Menú septiembre 2026

3. CONCLUSIONES

- La programación del menú escolar a servir en **Colegio Sta. Fca. Javier CABRINI** durante septiembre 2026, cumple con las frecuencias de consumo para los diferentes grupos de alimentos y el resto de requisitos nutricionales establecidos en el Real Decreto 315/2025, de 15 de septiembre, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos, considerando que la última semana no consta de 5 días.
- Las recomendaciones nutricionales establecidas por los organismos de referencia, indican que el aporte correspondiente a la comida del mediodía deber ser de entre el 30 y el 35% de los requerimientos nutricionales diarios. El menú a servir por **Colegio Sta. Fca. Javier CABRINI** durante el mes de septiembre de 2026 cubre dichos requerimientos.

Madrid, 1 de septiembre de 2026

Fdo. María Cortés Álvarez
Dipl. Nutrición y Dietética
Responsable Asesoramiento Nutricional