



COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

SEPTIEMBRE 2025



MENÚ GENERAL

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1				MARTES 2				MIÉRCOLES 3				JUEVES 4				VIERNES 5			
NO LECTIVO				NO LECTIVO				NO LECTIVO				NO LECTIVO				NO LECTIVO			
LUNES 8				MARTES 9				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
ARROZ REHOGADO con tomate frito				LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras				CREMA DE CALABAZA ecológica				JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo				SOPA DE COCIDO (con fideos)			
CINTA DE LOMO ADOBADO con ensalada mixta				MERLUZA AL HORNO con zanahoria baby				FILETE DE POLLO con ensalada de la huerta				TORTILLA DE PATATA con ensalada de tomate y maíz				COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria)			
Fruta de temporada o yogur, pan				Fruta de temporada, pan				Fruta de temporada, pan				Fruta de temporada, pan				Yogur, pan integral			
KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)	KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)	KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)	KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)	KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)
668	23	59,9	36	606	31,8	56	25,4	608	38,6	38,6	31,7	624	18,2	51,6	36	608	33,7	52,1	27,2
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
ENSALADA DE PASTA (huevo, atún y maíz)				ALUBIAS BLANCAS GUISADAS con verduras				BRÓCOLI REHOGADO con ajitos				GUISANTES REHOGADOS con pavo				CREMA DE ZANAHORIA			
CROQUETAS DE JAMÓN con brotes verdes				BACALAO con tomate				JAMONCITOS DE POLLO con papas dado				TORTILLA DE CALABACÍN con asadillo de pimientos				MERLUZA A LA GADITANA con ensalada de la huerta			
Fruta de temporada, pan				Fruta de temporada, pan				Yogur, pan integral				Fruta de temporada, pan				Fruta de temporada, pan			
KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)	KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)	KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)	KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)	KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)
673	20,3	71,4	32,2	612	47,6	52,7	20,3	698	30,6	38,9	44,8	665	31,3	50,7	34,5	662	27,9	32,6	23,4
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
ESPAGUETIS INTEGRALES con salsa de tomate				JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y jamón				CREMA DE CALABACÍN ecológico				SOPA DE COCIDO (con fideos)				JORNADA GASTRONÓMICA CHINA			
LOMO DE SAJONIA con verduras				TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y zanahoria				BOQUERÓN EN TEMPURA con ensalada mixta				COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria)				ARROZ TRES DELICIAS con zanahoria, york y huevo			
Fruta de temporada, pan				Fruta de temporada, pan				Fruta de temporada, pan integral				Fruta de temporada, pan				POLLO AL LIMÓN			
KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)	KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)	KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)	KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)	KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)
761	36,6	67,9	36,1	626	17,4	51	36,9	651	39,9	49,7	30,7	608	33,7	52,1	27,2	727	35,2	81,5	28,3
LUNES 29				MARTES 30															
TALLARINES A LA CARBONARA (con nata y beicon)				LENTEJAS ECOLÓGICAS con arroz															
FILETE DE MERLUZA con ensalada de la huerta				TORTILLA FRANCESA con ensalada de tomate aliñado															
Fruta de temporada, pan				Fruta de temporada, pan															
KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)	KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)												
639	25,6	62,4	30,3	763	26,5	67,7	41,1												

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por **Carla G Haberkon Bascones**, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
 · Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



GENERAL MEAL

MONDAY					TUESDAY					WEDNESDAY					THURSDAY					FRIDAY				
DAY OFF					DAY OFF					DAY OFF					DAY OFF					DAY OFF				
MONDAY BRAISED RICE with tomato sauce MARINATED PORK LOIN with salad Seasonal fruit, bread					TUESDAY VEGETABLES LENTILS BAKE COD with baby carrots Seasonal fruit, bread					WEDNESDAY ORGANIC PUMPKIN SOUP CHICKEN FILLET with salad Seasonal fruit, bread					THURSDAY SAUTÉED GREEN BEANS with garlic and turkey POTATO OMELETTE with tomato and corn Seasonal fruit, bread					FRIDAY SOUP (with noodles) CHICKPEAS STEW (beef, potato, and carrot) Yogurt, whole-wheat bread				
KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)		KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)		KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)		KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)		KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)	
668	23	59,9	36		606	31,8	56	25,4		608	38,6	38,6	31,7		624	18,2	51,6	36		608	33,7	52,1	27,2	
MONDAY PASTA SALAD (egg, tuna, and corn) HAM CROQUETTES with salad Seasonal fruit, bread					TUESDAY STEWED BEANS with vegetables COD FISH with tomato Seasonal fruit, bread					WEDNESDAY SAUTEED BROCCOLI with garlic CHICKEN THIGHS with potatoes Yogurt, whole wheat bread					THURSDAY SAUTÉED PEAS with turkey ZUCCHINI OMELETTE with roasted peppers Seasonal fruit, bread					FRIDAY CARROT SOUP RATATOUILLE HAKE with garden salad Seasonal fruit, bread				
KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)		KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)		KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)		KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)		KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)	
673	20,3	71,4	32,2		612	47,6	52,7	20,3		698	30,6	38,9	44,8		665	31,3	50,7	34,5		662	27,9	32,6	23,4	
MONDAY WHOLE WHEAT SPAGHETTI with tomato sauce PORK LOIN with vegetables Seasonal fruit, bread					TUESDAY SAUTEED GREEN BEANS with garlic and ham SPANISH OMELETTE with lettuce and carrot salad Seasonal fruit, bread					WEDNESDAY ORGANIC ZUCCHINI SOUP CRISPY ANCHOVY with salad Seasonal fruit, whole-wheat bread					THURSDAY SOUP (with noodles) CHICKPEAS STEW (beef, potato, and carrot) Yogurt, whole-wheat bread					FRIDAY CHINESE GASTRONOMIC DAY THREE DELIGHT RICE with carrot, ham, and egg LEMON CHICKEN Pudding, bread				
KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)		KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)		KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)		KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)		KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)	
761	36,6	67,9	36,1		626	17,4	51	36,9		651	39,9	49,7	30,7		608	33,7	52,1	27,2		727	35,2	81,5	28,3	
MONDAY CARBONARA NOODLES (with cream and bacon) HAKE FILLET with salad Seasonal fruit, bread					TUESDAY ORGANIC LENTILS with rice FRENCH OMELETTE with dressed tomato salad Seasonal fruit, bread																			
KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)		KCAL	Prot. (g)	Hidr. (g)	Lípid. (g)																
639	25,6	62,4	30,3		763	26,5	67,7	41,1																

• Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por **Carla G Haberkon Bascones**, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
• Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



SUGERENCIAS DE MENÚ PARA LAS CENAS

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
COLIFLOR CON BECHAMEL GRATINADA	PARRILLADA DE VERDURAS	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE	SALMOREJO CASERO	ARROZ CON POLLO
TORTILLA FRANCESA CON DADITOS DE BACON	FILETES RUSOS CON PURÉ DE PATATAS	DORADA AL HORNO CON ENSALADA	SALCHICHAS DE PAVO CON VERDURITAS	LOMO DE MERLUZA CON ENSALADA
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
BERENJENA RELLENA CON QUESO	ENSALADA DE CANÓNICOS	ESPAGUETIS CON SALSA BLANCA	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA COMPLETA
HUEVOS REVUELTOS	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ Y VERDURITAS	ANILLAS DE CALAMAR CON ENSALADA	LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS	HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
MERLUZA A LA PLANCHA	ARROZ CON TOMATE CASERO	ENSALADA DE QUINOA	MACARRONES CON VERDURAS	ENSALADA DE COMPLETA
PATATAS Y VERDURITAS AL VAPOR	FAJITA DE POLLO CON VERDURAS	TERNERA EN SALSA CON VERDURAS	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN	PIZZA CASERA DE JAMÓN YORK
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN
LUNES 29	MARTES 30			
ENSALADA DE GARBANZOS	COLIFLOR REHOGADA CON BACON			
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS	POLLO EN SALSA CON VERDURITAS			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN			



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



MENÚ PURÉ

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON PAVO Y ZANAHORIA</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON MERLUZA Y JUDÍAS VERDES</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON POLLO Y TOMATE</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON MERLUZA Y CALABACÍN</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON PAVO Y ZANAHORIA</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON MERLUZA Y JUDÍAS VERDES</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON POLLO Y TOMATE</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON MERLUZA Y CALABACÍN</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON PAVO Y ZANAHORIA</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON MERLUZA Y JUDÍAS VERDES</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON POLLO Y TOMATE</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON MERLUZA Y CALABACÍN</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON PAVO Y ZANAHORIA</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON MERLUZA Y JUDÍAS VERDES</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON POLLO Y TOMATE</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON MERLUZA Y CALABACÍN</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>
LUNES 29	MARTES 30			
<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y puerro) CON PAVO Y ZANAHORIA</p> <p>Fruta de temporada o yogur, pan</p>			



COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

SEPTIEMBRE 2025



MENÚ 1º CICLO

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1 MACARRONES con tomate LOMO DE SAJONIA con ensalada de la huerta Fruta de temporada o yogur, pan	MARTES 2 CREMA DE VERDURAS de la huerta ALBÓNDIGAS a la jardinera Fruta de temporada o yogur, pan	MIÉRCOLES 3 PAELLA VALENCIANA con verduras FILETE DE LENGUADINA con ensalada mixta Fruta de temporada o yogur, pan	JUEVES 4 BRÓCOLI REHOGADO con ajitos TORTILLA FRANCESA con tomate Fruta de temporada o yogur, pan	VIERNES 5 ENSALADA DE LEGUMBRE POLLO AL HORNO con patatas Fruta de temporada o yogur, pan integral
LUNES 8 ARROZ REHOGADO con tomate frito CINTA DE LOMO ADOBADO con ensalada mixta Fruta de temporada o yogur, pan	MARTES 9 LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras MERLUZA AL HORNO con zanahoria baby Fruta de temporada o yogur, pan	MIÉRCOLES 10 CREMA DE CALABAZA ecológica FILETE DE POLLO con ensalada de la huerta Fruta de temporada o yogur, pan	JUEVES 11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA DE PATATA con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada o yogur, pan	VIERNES 12 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada o yogur, pan integral
LUNES 15 ENSALADA DE PASTA (huevo, atún y maíz) CROQUETAS DE JAMÓN con brotes verdes Fruta de temporada o yogur, pan	MARTES 16 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS con verduras BACALAO con tomate Fruta de temporada o yogur, pan	MIÉRCOLES 17 BRÓCOLI REHOGADO con ajitos RAGOUT DE POLLO con papas dado Fruta de temporada o yogur, pan integral	JUEVES 18 GUISANTES REHOGADOS con pavo TORTILLA DE CALABACÍN con asadillo de pimientos Fruta de temporada o yogur, pan	VIERNES 19 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA GADITANA con ensalada de la huerta Fruta de temporada o yogur, pan
LUNES 22 TIBURONES con salsa de tomate LOMO DE SAJONIA con verduras Fruta de temporada o yogur, pan	MARTES 23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y jamón TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada o yogur, pan	MIÉRCOLES 24 CREMA DE CALABACÍN ecológico SALMÓN AL HORNO con ensalada mixta Fruta de temporada o yogur, pan integral	JUEVES 25 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada o yogur, pan	VIERNES 26 ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE POLLO a la plancha Fruta de temporada o yogur, pan
LUNES 29 CODITOS A LA BOLOÑESA (con carne picada de ternera) FILETE DE MERLUZA con ensalada de la huerta Fruta de temporada o yogur, pan	MARTES 30 LENTEJAS ECOLÓGICAS con arroz TORTILLA FRANCESA con ensalada de tomate aliñado Fruta de temporada o yogur, pan			



COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

SEPTIEMBRE 2025



MENÚ 2º CICLO

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1 MACARRONES con tomate LOMO DE SAJONIA con ensalada de la huerta Fruta de temporada o yogur, pan	MARTES 2 CREMA DE VERDURAS de la huerta ALBÓNDIGAS a la jardinera Fruta de temporada o yogur, pan	MIÉRCOLES 3 PAELLA VALENCIANA con verduras FILETE DE LENGUADINA con ensalada mixta Fruta de temporada o yogur, pan	JUEVES 4 BRÓCOLI REHOGADO con ajitos TORTILLA FRANCESA con tomate Fruta de temporada o yogur, pan	VIERNES 5 ENSALADA DE LEGUMBRE POLLO AL HORNO con patatas Fruta de temporada o yogur, pan integral
LUNES 8 ARROZ REHOGADO con tomate frito CINTA DE LOMO ADOBADO con ensalada mixta Fruta de temporada o yogur, pan	MARTES 9 LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras MERLUZA AL HORNO con zanahoria baby Fruta de temporada o yogur, pan	MIÉRCOLES 10 CREMA DE CALABAZA ecológica FILETE DE POLLO con ensalada de la huerta Fruta de temporada o yogur, pan	JUEVES 11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA DE PATATA con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada o yogur, pan	VIERNES 12 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada o yogur, pan integral
LUNES 15 ENSALADA DE PASTA (huevo, atún y maíz) CROQUETAS DE JAMÓN con brotes verdes Fruta de temporada o yogur, pan	MARTES 16 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS con verduras BACALAO con tomate Fruta de temporada o yogur, pan	MIÉRCOLES 17 BRÓCOLI REHOGADO con ajitos RAGOUT DE POLLO con papas dado Fruta de temporada o yogur, pan integral	JUEVES 18 GUISANTES REHOGADOS con pavo TORTILLA DE CALABACÍN con asadillo de pimientos Fruta de temporada o yogur, pan	VIERNES 19 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA GADITANA con ensalada de la huerta Fruta de temporada o yogur, pan
LUNES 22 TIBURONES con salsa de tomate LOMO DE SAJONIA con verduras Fruta de temporada o yogur, pan	MARTES 23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y jamón TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada o yogur, pan	MIÉRCOLES 24 CREMA DE CALABACÍN ecológico SALMÓN AL HORNO con ensalada mixta Fruta de temporada o yogur, pan integral	JUEVES 25 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada o yogur, pan	VIERNES 26 ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE POLLO a la plancha Fruta de temporada o yogur, pan
LUNES 29 CODITOS A LA BOLOÑESA (con carne picada de ternera) FILETE DE MERLUZA con ensalada de la huerta Fruta de temporada o yogur, pan	MARTES 30 LENTEJAS ECOLÓGICAS con arroz TORTILLA FRANCESA con ensalada de tomate aliñado Fruta de temporada o yogur, pan			



COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

SEPTIEMBRE 2025

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



MENÚ BAJO EN COLESTEROL

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 8 ARROZ REHOGADO con tomate frito CINTA DE LOMO ADOBADO con ensalada mixta Fruta de temporada, pan integral	MARTES 9 LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras MERLUZA AL HORNO con zanahoria baby Fruta de temporada, pan integral	MIÉRCOLES 10 CREMA DE CALABAZA ecológica FILETE DE POLLO con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan integral	JUEVES 11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA DE PATATA con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada, pan integral	VIERNES 12 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 15 ENSALADA DE PASTA (huevo, atún y maíz) FILETE DE TERNERA con brotes verdes Fruta de temporada, pan integral	MARTES 16 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS con verduras BACALAO con tomate Fruta de temporada, pan integral	MIÉRCOLES 17 BRÓCOLI REHOGADO con ajitos JAMONCITOS DE POLLO con papas dado Yogur, pan integral	JUEVES 18 GUISANTES REHOGADOS con pavo TORTILLA DE CALABACÍN con asadillo de pimientos Fruta de temporada, pan integral	VIERNES 19 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan integral
LUNES 22 ESPAGUETIS INTEGRALES con salsa de tomate LOMO DE SAJONIA con verduras Fruta de temporada, pan integral	MARTES 23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y jamón TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada, pan integral	MIÉRCOLES 24 CREMA DE CALABACÍN ecológico SALMÓN AL HORNO con ensalada mixta Fruta de temporada, pan integral	JUEVES 25 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan integral	VIERNES 26 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA ARROZ TRES DELICIAS con zanahoria, york y huevo POLLO AL LIMÓN Flan, pan integral
LUNES 29 TALLARINES con verduras FILETE DE MERLUZA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan integral	MARTES 30 LENTEJAS ECOLÓGICAS con arroz TORTILLA FRANCESA con ensalada de tomate aliñado Fruta de temporada, pan integral			

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por **Carla G Haberkon Bascones**, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

SEPTIEMBRE 2025

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



MENÚ SIN FRUTOS SECOS

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 8 ARROZ REHOGADO con tomate frito CINTA DE LOMO ADOBADO con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	MARTES 9 LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras MERLUZA AL HORNO con zanahoria baby Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 10 CREMA DE CALABAZA ecológica FILETE DE POLLO con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	JUEVES 11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA DE PATATA con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada, pan	VIERNES 12 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 15 ENSALADA DE PASTA (huevo, atún y maíz) CROQUETAS DE JAMÓN con brotes verdes Fruta de temporada, pan	MARTES 16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS con verduras BACALAO con tomate Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 17 BRÓCOLI REHOGADO con ajitos JAMONCITOS DE POLLO con papas dado Yogur, pan integral	JUEVES 18 GUISANTES REHOGADOS con pavo TORTILLA DE CALABACÍN con asadillo de pimientos Fruta de temporada, pan	VIERNES 19 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA GADITANA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan
LUNES 22 ESPAGUETIS INTEGRALES con salsa de tomate LOMO DE SAJONIA con verduras Fruta de temporada, pan	MARTES 23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y jamón TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 24 CREMA DE CALABACÍN ecológico BOQUERÓN EN TEMPURA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan integral	JUEVES 25 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan	VIERNES 26 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA ARROZ TRES DELICIAS con zanahoria, york y huevo POLLO AL LIMÓN Flan, pan
LUNES 29 TALLARINES (con nata y beicon) FILETE DE MERLUZA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	MARTES 30 LENTEJAS ECOLÓGICAS con arroz TORTILLA FRANCESA con ensalada de tomate aliñado Fruta de temporada, pan			

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por **Carla G Haberkon Bascones**, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada Nº MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



MENÚ SIN GLÚTEN

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 8 ARROZ REHOGADO con tomate frito CINTA DE LOMO ADOBADO con ensalada mixta Fruta de temporada, pan sin gluten	MARTES 9 LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras MERLUZA AL HORNO con zanahoria baby Fruta de temporada, pan sin gluten	MIÉRCOLES 10 CREMA DE CALABAZA ecológica FILETE DE POLLO con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan sin gluten	JUEVES 11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA DE PATATA con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada, pan sin gluten	VIERNES 12 SOPA DE COCIDO (con fideos sin gluten) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan sin gluten
LUNES 15 ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN (huevo, atún y maíz) CROQUETAS DE JAMÓN SIN GLUTEN con brotes verdes Fruta de temporada, pan sin gluten	MARTES 16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS con verduras BACALAO con tomate Fruta de temporada, pan sin gluten	MIÉRCOLES 17 BRÓCOLI REHOGADO con ajitos JAMONCITOS DE POLLO con papas dado Yogur, pan sin gluten	JUEVES 18 GUISANTES REHOGADOS con pavo TORTILLA DE CALABACÍN con asadillo de pimientos Fruta de temporada, pan sin gluten	VIERNES 19 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA GADITANA SIN GLUTEN con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan sin gluten
LUNES 22 ESPAGUETIS SIN GLUTEN con salsa de tomate LOMO DE SAJONIA con verduras Fruta de temporada, pan sin gluten	MARTES 23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y jamón TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada, pan sin gluten	MIÉRCOLES 24 CREMA DE CALABACÍN ecológico BOQUERÓN EN TEMPURA SIN GLUTEN con ensalada mixta Fruta de temporada, pan sin gluten	JUEVES 25 SOPA DE COCIDO (con fideos sin gluten) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan sin gluten	VIERNES 26 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA ARROZ TRES DELICIAS con zanahoria, york y huevo POLLO AL LIMÓN Flan, pan sin gluten
LUNES 29 TALLARINES SIN GLUTEN a la carbonara FILETE DE MERLUZA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan sin gluten	MARTES 30 LENTEJAS ECOLÓGICAS con arroz TORTILLA FRANCESA con ensalada de tomate aliñado Fruta de temporada, pan sin gluten			



COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

SEPTIEMBRE 2025



MENÚ SIN HUEVO

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 8 ARROZ REHOGADO con tomate frito CINTA DE LOMO ADOBADO con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	MARTES 9 LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras MERLUZA AL HORNO con zanahoria baby Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 10 CREMA DE CALABAZA ecológica FILETE DE POLLO con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	JUEVES 11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada, pan	VIERNES 12 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 15 ENSALADA DE PASTA (atún y maíz) CROQUETAS DE JAMÓN SIN HUEVO con brotes verdes Fruta de temporada, pan	MARTES 16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS con verduras BACALAO con tomate Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 17 BRÓCOLI REHOGADO con ajitos JAMONCITOS DE POLLO con papas dado Yogur, pan integral	JUEVES 18 GUISANTES REHOGADOS con pavo CINTA DE LOMO con asadillo de pimientos Fruta de temporada, pan	VIERNES 19 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA GADITANA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan
LUNES 22 ESPAGUETIS INTEGRALES con salsa de tomate LOMO DE SAJONIA con verduras Fruta de temporada, pan	MARTES 23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y jamón FILETE DE TERNERA con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 24 CREMA DE CALABACÍN ecológico BOQUERÓN EN TEMPURA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan integral	JUEVES 25 SOPA DE COCIDO (con fideos sin huevo) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan	VIERNES 26 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA ARROZ TRES DELICIAS sin huevo POLLO AL LIMÓN Flan, pan
LUNES 29 TALLARINES (con nata y beicon) FILETE DE MERLUZA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	MARTES 30 LENTEJAS ECOLÓGICAS con arroz FILETE DE PAVO A LA PLANCHA con ensalada de tomate aliñado Fruta de temporada, pan			

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por **Carla G Haberkon Bascones**, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

SEPTIEMBRE 2025



MENÚ SIN LECHE (PLV)

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 8 ARROZ REHOGADO con tomate frito CINTA DE LOMO ADOBADO con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	MARTES 9 LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras MERLUZA AL HORNO con zanahoria baby Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 10 CREMA DE CALABAZA ecológica FILETE DE POLLO con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	JUEVES 11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA DE PATATA con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada, pan	VIERNES 12 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 15 ENSALADA DE PASTA (huevo, atún y maíz) CROQUETAS DE JAMÓN SIN LECHE con brotes verdes Fruta de temporada, pan	MARTES 16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS con verduras BACALAO con tomate Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 17 BRÓCOLI REHOGADO con ajitos JAMONCITOS DE POLLO con papas dado Yogur, pan integral	JUEVES 18 GUISANTES REHOGADOS con pavo TORTILLA DE CALABACÍN con asadillo de pimientos Fruta de temporada, pan	VIERNES 19 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA GADITANA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan
LUNES 22 ESPAGUETIS INTEGRALES con salsa de tomate LOMO DE SAJONIA con verduras Fruta de temporada, pan	MARTES 23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y jamón TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 24 CREMA DE CALABACÍN ecológico BOQUERÓN EN TEMPURA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan integral	JUEVES 25 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan	VIERNES 26 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA ARROZ TRES DELICIAS con zanahoria, york y huevo POLLO AL LIMÓN Flan, pan
LUNES 29 TALLARINES (con tomate) FILETE DE MERLUZA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	MARTES 30 LENTEJAS ECOLÓGICAS con arroz TORTILLA FRANCESA con ensalada de tomate aliñado Fruta de temporada, pan			

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G Haberkon Bascones, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada Nº MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

SEPTIEMBRE 2025



MENÚ SIN LACTOSA

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 8 ARROZ REHOGADO con tomate frito CINTA DE LOMO ADOBADO con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	MARTES 9 LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras MERLUZA AL HORNO con zanahoria baby Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 10 CREMA DE CALABAZA ecológica FILETE DE POLLO con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	JUEVES 11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA DE PATATA con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada, pan	VIERNES 12 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 15 ENSALADA DE PASTA (huevo, atún y maíz) CROQUETAS DE JAMÓN SIN LECHE con brotes verdes Fruta de temporada, pan	MARTES 16 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS con verduras BACALAO con tomate Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 17 BRÓCOLI REHOGADO con ajitos JAMONCITOS DE POLLO con papas dado Yogur, pan integral	JUEVES 18 GUISANTES REHOGADOS con pavo TORTILLA DE CALABACÍN con asadillo de pimientos Fruta de temporada, pan	VIERNES 19 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA GADITANA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan
LUNES 22 ESPAGUETIS INTEGRALES con salsa de tomate LOMO DE SAJONIA con verduras Fruta de temporada, pan	MARTES 23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y jamón TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 24 CREMA DE CALABACÍN ecológico BOQUERÓN EN TEMPURA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan integral	JUEVES 25 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan	VIERNES 26 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA ARROZ TRES DELICIAS con zanahoria, york y huevo POLLO AL LIMÓN Flan, pan
LUNES 29 TALLARINES (con tomate) FILETE DE MERLUZA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	MARTES 30 LENTEJAS ECOLÓGICAS con arroz TORTILLA FRANCESA con ensalada de tomate aliñado Fruta de temporada, pan			

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por Carla G Haberkon Bascones, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

SEPTIEMBRE 2025



MENÚ SIN LEGUMBRE

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 8 ARROZ REHOGADO con tomate frito CINTA DE LOMO ADOBADO con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	MARTES 9 ESPINACAS REHOGADAS con patata cocida MERLUZA AL HORNO con zanahoria baby Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 10 CREMA DE CALABAZA ecológica FILETE DE POLLO con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	JUEVES 11 ACELGAS REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA DE PATATA con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada, pan	VIERNES 12 SOPA DE COCIDO (con fideos) RAGOUT DE TERNERA con verduras Yogur, pan integral
LUNES 15 ENSALADA DE PASTA (huevo, atún y maíz) CROQUETAS DE JAMÓN con brotes verdes Fruta de temporada, pan	MARTES 16 QUINOA CON VERDURITAS (zanahoria, calabacín y cebolla) BACALAO con tomate Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 17 BRÓCOLI REHOGADO con ajitos JAMONCITOS DE POLLO con papas dado Yogur, pan integral	JUEVES 18 ARROZ CON PAVO TORTILLA DE CALABACÍN con asadillo de pimientos Fruta de temporada, pan	VIERNES 19 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA GADITANA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan
LUNES 22 ESPAGUETIS INTEGRALES con salsa de tomate LOMO DE SAJONIA con verduras Fruta de temporada, pan	MARTES 23 ACELGAS REHOGADAS con ajos tiernos y jamón TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 24 CREMA DE CALABACÍN ecológico BOQUERÓN EN TEMPURA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan integral	JUEVES 25 SOPA DE COCIDO (con fideos) RAGOUT DE TERNERA con verduras Fruta de temporada, pan	VIERNES 26 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA ARROZ TRES DELICIAS con zanahoria, york y huevo POLLO AL LIMÓN Flan, pan
LUNES 29 TALLARINES (con nata y beicon) FILETE DE MERLUZA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	MARTES 30 COLIFLOR REHOGADA con ojitos TORTILLA FRANCESA con ensalada de tomate aliñado Fruta de temporada, pan			

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por **Carla G Haberkon Bascones**, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada Nº MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

SEPTIEMBRE 2025



MENÚ SIN MARISCO

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 8 ARROZ REHOGADO con tomate frito CINTA DE LOMO ADOBADO con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	MARTES 9 LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras MERLUZA AL HORNO con zanahoria baby Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 10 CREMA DE CALABAZA ecológica FILETE DE POLLO con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	JUEVES 11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA DE PATATA con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada, pan	VIERNES 12 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 15 ENSALADA DE PASTA (huevo, atún y maíz) CROQUETAS DE JAMÓN con brotes verdes Fruta de temporada, pan	MARTES 16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS con verduras BACALAO con tomate Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 17 BRÓCOLI REHOGADO con ajitos JAMONCITOS DE POLLO con papas dado Yogur, pan integral	JUEVES 18 GUISANTES REHOGADOS con pavo TORTILLA DE CALABACÍN con asadillo de pimientos Fruta de temporada, pan	VIERNES 19 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA GADITANA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan
LUNES 22 ESPAGUETIS INTEGRALES con salsa de tomate LOMO DE SAJONIA con verduras Fruta de temporada, pan	MARTES 23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y jamón TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 24 CREMA DE CALABACÍN ecológico BOQUERÓN EN TEMPURA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan integral	JUEVES 25 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan	VIERNES 26 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA ARROZ TRES DELICIAS con zanahoria, york y huevo POLLO AL LIMÓN Flan, pan
LUNES 29 TALLARINES (con nata y beicon) FILETE DE MERLUZA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	MARTES 30 LENTEJAS ECOLÓGICAS con arroz TORTILLA FRANCESA con ensalada de tomate aliñado Fruta de temporada, pan			

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por **Carla G Haberkon Bascones**, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada Nº MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

SEPTIEMBRE 2025



MENÚ SIN PESCADO

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 8 ARROZ REHOGADO con tomate frito CINTA DE LOMO ADOBADO con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	MARTES 9 LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA con zanahoria baby Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 10 CREMA DE CALABAZA ecológica FILETE DE POLLO con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	JUEVES 11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA DE PATATA con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada, pan	VIERNES 12 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 15 ENSALADA DE PASTA (huevo, atún y maíz) CROQUETAS DE JAMÓN con brotes verdes Fruta de temporada, pan	MARTES 16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS con verduras CINTA DE LOMO FRESCO con ensalada Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 17 BRÓCOLI REHOGADO con ajitos JAMONCITOS DE POLLO con papas dado Yogur, pan integral	JUEVES 18 GUISANTES REHOGADOS con pavo TORTILLA DE CALABACÍN con asadillo de pimientos Fruta de temporada, pan	VIERNES 19 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA GADITANA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan
LUNES 22 ESPAGUETIS INTEGRALES con salsa de tomate LOMO DE SAJONIA con verduras Fruta de temporada, pan	MARTES 23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y jamón TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 24 CREMA DE CALABACÍN ecológico FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan integral	JUEVES 25 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan	VIERNES 26 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA ARROZ TRES DELICIAS con zanahoria, york y huevo POLLO AL LIMÓN Flan, pan
LUNES 29 TALLARINES (con nata y beicon) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	MARTES 30 LENTEJAS ECOLÓGICAS con arroz TORTILLA FRANCESA con ensalada de tomate aliñado Fruta de temporada, pan			

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por **Carla G Haberkon Bascones**, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada Nº MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

SEPTIEMBRE 2025



MENÚ SIN TERNERA

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 8 ARROZ REHOGADO con tomate frito CINTA DE LOMO ADOBADO con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	MARTES 9 LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras MERLUZA AL HORNO con zanahoria baby Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 10 CREMA DE CALABAZA ecológica FILETE DE POLLO con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	JUEVES 11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA DE PATATA con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada, pan	VIERNES 12 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 15 ENSALADA DE PASTA (huevo, atún y maíz) CROQUETAS DE JAMÓN con brotes verdes Fruta de temporada, pan	MARTES 16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS con verduras BACALAO con tomate Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 17 BRÓCOLI REHOGADO con ajitos JAMONCITOS DE POLLO con papas dado Yogur, pan integral	JUEVES 18 GUISANTES REHOGADOS con pavo TORTILLA DE CALABACÍN con asadillo de pimientos Fruta de temporada, pan	VIERNES 19 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA GADITANA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan
LUNES 22 ESPAGUETIS INTEGRALES con salsa de tomate LOMO DE SAJONIA con verduras Fruta de temporada, pan	MARTES 23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y jamón TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 24 CREMA DE CALABACÍN ecológico BOQUERÓN EN TEMPURA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan integral	JUEVES 25 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan	VIERNES 26 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA ARROZ TRES DELICIAS con zanahoria, york y huevo POLLO AL LIMÓN Flan, pan
LUNES 29 TALLARINES (con nata y beicon) FILETE DE MERLUZA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	MARTES 30 LENTEJAS ECOLÓGICAS con arroz TORTILLA FRANCESA con ensalada de tomate aliñado Fruta de temporada, pan			

· Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por **Carla G Haberkon Bascones**, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada Nº MAD00833.
· Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.



COLEGIO CORAZÓN DE MARÍA

SEPTIEMBRE 2025



MENÚ SIN CERDO

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Alineados con el ODS núm. 3, garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos en todas las edades, incorporamos al menú escolar:

- ✓ Fruta y verdura a diario.
- ✓ Productos de cercanía, como el AOVE de Jaén.
- ✓ Alimentos ecológicos
- ✓ Limitación de azúcares y alimentos procesados.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 8 ARROZ REHOGADO con tomate frito FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan	MARTES 9 LENTEJAS A LA JARDINERA con verduras MERLUZA AL HORNO con zanahoria baby Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 10 CREMA DE CALABAZA ecológica FILETE DE POLLO con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	JUEVES 11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y pavo TORTILLA DE PATATA con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada, pan	VIERNES 12 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Yogur, pan integral
LUNES 15 ENSALADA DE PASTA (huevo, atún y maíz) CROQUETAS DE PESCADO con brotes verdes Fruta de temporada, pan	MARTES 16 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS con verduras BACALAO con tomate Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 17 BRÓCOLI REHOGADO con ajitos JAMONCITOS DE POLLO con papas dado Yogur, pan integral	JUEVES 18 GUISANTES REHOGADOS con pavo TORTILLA DE CALABACÍN con asadillo de pimientos Fruta de temporada, pan	VIERNES 19 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA GADITANA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan
LUNES 22 ESPAGUETIS INTEGRALES con salsa de tomate FILETE DE PAVO A LA PLANCHA con verduras Fruta de temporada, pan	MARTES 23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS con ajos tiernos y jamón TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada, pan	MIÉRCOLES 24 CREMA DE CALABACÍN ecológico BOQUERÓN EN TEMPURA con ensalada mixta Fruta de temporada, pan integral	JUEVES 25 SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera, patata y zanahoria) Fruta de temporada, pan	VIERNES 26 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA ARROZ TRES DELICIAS con zanahoria, york y huevo POLLO AL LIMÓN Flan, pan
LUNES 29 TALLARINES (con nata y beicon) FILETE DE MERLUZA con ensalada de la huerta Fruta de temporada, pan	MARTES 30 LENTEJAS ECOLÓGICAS con arroz TORTILLA FRANCESA con ensalada de tomate aliñado Fruta de temporada, pan			

• Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria y calibrado por **Carla G Haberkon Bascones**, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N° MAD00833.
• Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.