



VEGETALES DE TEMPORADA EN EL MES DE SEPTIEMBRE:



Fuente: www.soydetemporada.es

PEQUEÑOS CAMBIOS QUE SUMAN

Una alimentación saludable no consiste en que cada comida sea perfecta, sino en lo que hacemos de forma habitual a lo largo del tiempo.

En casa podemos favorecer una alimentación variada y saludable:

- Prioriza alimentos vegetales: frutas, verduras, legumbres y frutos secos
- Elige cereales integrales con frecuencia, como pan, arroz o pasta integrales
- Ofrece pescado de forma habitual y limita la carne procesada y los alimentos ultraprocesados
- Utiliza aceite de oliva como grasa principal
- Ofrece agua como bebida habitual
- Aprovecha los alimentos de temporada y de proximidad siempre que sea posible

Los niños también aprenden a comer observando. Compartir las comidas en familia, ofrecer los alimentos sin presionar y permitir que los niños escuchen sus propias señales de hambre y saciedad ayuda a construir una relación positiva con la comida.



Complementar el menú escolar

Sugerencias cenas septiembre 2026

MENÚ COMIDAS SEPTIEMBRE 2026				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
	Ensalada de tomate y pepino	Zanahoria rallada con maíz	Pimientos asados con tomate	Ensalada de lechuga y pepino
	Merluza con patata al horno	Tortilla de calabacín y pan integral	Sardinas al horno con pan integral	Hummus casero con pan integral
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
Ensalada de tomate y zanahoria	Ensalada de tomate, pepino y aguacate	Ensalada de zanahoria y pepino	Judías verdes salteadas con tomate	Ensalada de pimientos asados
Bacalao al horno con boniato asado	Revuelto de champiñones con arroz integral	Salmón a la plancha con patata asada	Hamburguesitas de lentejas con pan integral	Tortilla de patata y cebolla con pan integral
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
Ensalada de pepino rallado y maíz	Crema de calabaza y zanahoria	Ensalada de pepino y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y aguacate	Ensalada de tomate y queso fresco
Caballa al horno con cuscús integral	Huevo al plato con espárragos y pan integral	Falafel al horno con patata cocida	Hummus de remolacha con pan integral	Tortilla de guisantes con arroz integral
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
Ensalada de lentejas con pepino, tomate, huevo duro y pimiento	Tallarines de calabacín salteados	Tomate aliñado	Gazpacho andaluz	Ensalada de tomate, aceitunas negras y pimiento rojo
Pan integral	Sardinas a la plancha con patata	Hamburguesitas de garbanzos con pan integral	Huevo revuelto con quinoa y pan integral	Tofu salteado con pan integral
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30		
Crema de verduras	Ensalada de pepino, zanahoria y maíz	Ensalada de tomate y aguacate		
Bacalao al horno con patata cocida	Hummus casero con pan integral	Hamburguesa casera de pescado con pan integral		



Complementar el menú escolar

Sugerencias cenas septiembre 2026

El comedor escolar contribuye de manera muy significativa en la alimentación de la población infantil, ya que el almuerzo debe ser la comida principal del día y ha de suponer un importante aporte de energía.

Planificación del menú: es una actividad de la que pueden participar nuestros hijos, despertando su interés por la comida. Además, les estaremos educando y dando ejemplo para que en el futuro escojan comer de una forma de variada y equilibrada. La planificación debe tener en cuenta los alimentos que deben tomarse de forma diaria y semanal. Lo ideal sería que diseñáramos un menú teniendo en cuenta la semana completa. En este caso, nos fijaremos en la comida y la cena, donde colocaremos los distintos alimentos a lo largo de la semana hasta completar las raciones recomendadas. Para ello, debemos restar las raciones incluidas en el menú del centro escolar del total de raciones semanales.

TOTAL DE RACIONES PARA MENÚ SEMANAL EQUILIBRADO		
Alimentos	Recomendaciones	
Arroz*, cereales*, pasta* y patatas	2-3 raciones/día	
Pan*	≥ 2-4 raciones/día	
Frutas	≥ 2-3 raciones/día	≥ 5 al día
Verduras y hortalizas	2-3 raciones/día	
Lácteos	2-3 raciones/día	
Legumbres	4 o más raciones/semana	
Pescados	2-4 raciones/semana	
Carnes	3-4 raciones/semana (máximo 2 roja)	
Huevos	3-4 raciones/semana	



Complementar el menú escolar

Sugerencias cenas septiembre 2026

La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida, a salvedad de las verduras y hortalizas, que se tratará de alternar frescas o cocinadas en cada una de las comidas principales.

En la siguiente tabla, se proponen alternativas de cena en función de los alimentos consumidos en la comida. Se debe recordar que la cena, al igual que la comida, debe contener verdura, proteína y alimentos ricos en hidratos de carbono.

TABLA PARA COMPLEMENTAR LOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN COMIDAS Y CENAS	
Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena
Arroz o pasta	Patata, batata, quinoa o pan integral
Patata o batata	Arroz, pasta, pan integrales o quinoa
Verduras u hortalizas cocidas o hervidas	Ensaladas y verduras u hortalizas frescas
Legumbres	Pescado
Carnes	Legumbre o huevo
Pescado	Legumbre o huevo
Huevo	Pescado o legumbre

De esta manera, si nuestro hijo ha comido cocido (garbanzos, patata, zanahoria y col hervida) podríamos darle de cenar una ensalada con tomate fresco, pescado a la plancha y un poco de pan integral.

En estas opciones proteicas (legumbre, carne, pescado y huevo) se ha tenido en cuenta que en España los niños comen más del doble de carne de lo recomendado, por lo que se ha retirado de las cenas. No obstante, si no se ha comido carne a medio día y si a lo largo de la semana no se alcanzan las 3-4 raciones recomendadas, podría incluirse en la cena sin problema alguno. Además, en las cenas, hay que tener en cuenta que la ración del alimento proteico debe ser más pequeña que si la consumiésemos en la comida y, además hay que intentar consumir alimentos fáciles de digerir para no alterar el sueño. Por ejemplo, tomar la legumbre en forma de hummus o hamburguesa elaborada en casa, una carne con poco contenido en grasa, huevo o pescado.



Complementar el menú escolar

Sugerencias cenas septiembre 2026

La cena debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad a la hora del sueño impida a los niños dormir bien.

Variedad de alimentos de cada grupo: debe existir variedad de alimentos dentro del mismo grupo. Por ejemplo, ofrecer distintos tipos de pescado a lo largo del mes o no repetir la misma verdura como plato principal en un plazo de 2 semanas.

Procesos de elaboración culinaria: debemos utilizar preferentemente métodos de cocción como el vapor, la cocción en agua, el horneado, la plancha o salteado. Por el contrario, se deben evitar procesos como la fritura, el empanado y el rebozado, así como el uso indiscriminado de grasas o de productos precocinados con alto contenido en sales, aditivos, azúcares o grasas saturadas.

Variedad de recetas: un mismo alimento puede ofrecerse de distintas maneras. Para que los pequeños despierten un mayor interés por las comidas, debemos evitar caer en la monotonía y promover que prueben diferentes preparaciones culinarias. Por ejemplo, se pueden incluir unos guisantes como plato único, con jamón, como parte de una ensalada fresca, en puré, o acompañando a un pescado.