COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI ABRIL 2024 (21 DÍAS DE SERVICIO)

L M X J V

abril

TODOS LOS DÍAS ENSALADA VARIADA

1 Lunes de Pascua

2 Macarrones gratinados
San Jacobo con con ensalada mixta
Pan, fruta y leche
Macaroni 'au gratin'. Plate of ham and cheese with salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 971kcal, proteínas 39g, grasa 49g, h.carbono 93g, calcio 538mg, hierro 4,6mg

3 Crema de zanahorias
Pollo asado con patatas
Pan, fruta y leche
Cream of carrot soup. Roast chicken with potatoes. Bread, varied fruit and milk.
energía 751 kcal, proteínas 27 g, grasa 38 g, h.carbono 75, calcio 309 mg, hierro 3,0 mg.

4 Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con jamón cocido
Pan y yogur natural o sabor fruta
Rice with tomato sauce. French omelette with ham. Bread, Natural or fruit flavor yogurt.
energía 784kcal, proteínas 26g, grasa 36g, h.carbono 90g, calcio 201mg, hierro 2,7mg.

5 Garbanzos estofados
Boquerones rebozados con ensalada de tomate
Pan, fruta y leche
Stewed chickpeas. Breaded anchovies with tomato salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 892kcal, proteínas 31g, grasa 51g, h.carbono 78g, calcio 304mg, hierro 5,2mg.

8 Lentejas a la castellana
Lomo fresco con calabacín
Pan, fruta y leche
Lentils with vegetables. Fresh loin with courgette. Bread, varied fruit and milk.
energía 763kcal, proteínas 40g, grasa 36 g, h.carbono 68 g, calcio 277 mg, hierro 6,7mg.

9 Menestra de verduras
Filetes rusos con salsa de tomate y dados de patata
Pan, fruta y leche
Vegetable stew. Salisbury steak with tomato sauce and potatoes. Bread, varied fruit and milk.
energía 801kcal, proteínas 26g, grasa 50g, h.carbono 62g, calcio 278mg, hierro 4,8mg

10 Arroz en paella
Filete de merluza con salteado de champiñones
Pan, fruta y leche
Paella. Hake fillet with sautéed mushrooms. Bread, varied fruit and milk.
energía 885 kcal, proteínas 35 g, grasa 38 g, h.carbono 100, calcio 280 mg, hierro 3.5 mg.

11 Sopa de cocido
Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo. pollo y chorizo)
Pan y yogur natural o sabor fruta
Madrid-style stew.
Bread, Natural or fruit flavor yogurt.
energía 785kcal, proteínas 34g, grasa 35g, h.carbono 84g, calcio 234mg, hierro 5,0mg

12 Espirales a la italiana
Tortilla de pavo con guisantes rehogados
Pan, fruta y leche
Italian-style pasta. Turkey omelette with sautéed peas. Bread, varied fruit and milk.
energía 914kcal, proteínas 34g, grasa 46g, h.carbono 92g, calcio 404mg, hierro 4,6mg

15 Patatas a la riojana
Croquetas de jamón con pisto
Pan, fruta y leche
Rioja-style potatoes. Ham croquettes with ratatouille. Bread, varied fruit and milk.
energía 832kcal, proteínas 27 g, grasa 45 g, h.carbono 81 g, calcio 399 mg, hierro 3,8 mg.

16 Arroz 3 delicias
Salchichas de pavo con ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche
Three-delight rice. Turkey sausages with tomato and olives salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 904kcal, proteínas 39g, grasa 40g, h.carbono 97g, calcio 256mg, hierro 3,7mg

17 Sopa de verduras con coditos
Jamoncitos de pollo con maíz rehogado
Pan, fruta y leche
Vegetable soup with pasta. Chicken hams with sautéed corn. Bread, varied fruit and milk.
energía 623 kcal, proteínas 27 g, grasa 29 g, h.carbono 64g, calcio 227 mg, hierro 2,5 mg.

18 Alubias blancas estofadas
Huevos cocidos con salsa de tomate, taquitos de jamón y patatas
Pan y petit de fruta
Stewed white beans. Boiled eggs with tomato sauce, diced ham and potatoes. Bread, Petit.
energía 701kcal, proteínas 25g, grasa 38g, h.carbono 66g, calcio 257mg, hierro 5,0 mg.

19 Coliflor
Bacalao a la andaluza con ensalada
Pan, fruta y leche
Cauliflower. Andalusian-style cod with salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 651kcal, proteínas 24g, grasa 37g, h.carbono 55g, calcio 267mg, hierro 3,0 mg.

22 Fideua
Sajonia con ensalada mixta
Pan, fruta y leche
Fideua. Kasseler with salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 988 kcal, proteínas 34 g, grasa 55 g, h.carbono 90 g, calcio 275 mg, hierro 4,0 mg.

23 Judías verdes salteadas con bacón
Albóndigas en salsa con patatas dado
Pan, fruta y leche
Green beans with bacon. Meatballs with potatoes. Bread, varied fruit and milk.
energía 811kcal, proteínas 29 g, grasa 50 g, h.carbono 61 g, calcio 292 mg, hierro 5,1mg.

JORNADA COMIDA INTERNACIONAL

24 Frijoles estofados
Fajitas de pollo y verduras con nachos
Pan y helado
Stewed beans. Chicken and vegetable fajitas with nachos. Bread, Ice cream.
energía 825 kcal, proteínas 31 g, grasa 43 g, h.carbono 77 g, calcio 295 mg, hierro 5,4mg.

25 Arroz a la milanesa
Tortilla francesa con ensalada mixta
Pan, fruta y leche
Rice with vegetables. French omelette with salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 899kcal, proteínas 29g, grasa 44g, h.carbono 97g, calcio 398mg, hierro 3,5 mg.

26 Crema de verduras
Merluza empanada con champiñón al ajillo
Pan, fruta y leche
Cream of vegetable soup. Breaded hake with mushroom. Bread, varied fruit and milk.
energía 734kcal, proteínas 27g, grasa 40g, h.carbono 65g, calcio 335mg, hierro 3,4 mg.

29 Guiso de lentejas con verduras
Huevos fritos con salchichas de pavo
Pan, fruta y leche
Stewed lentils with vegetables. Fried eggs with turkey salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 785 kcal, proteínas 32 g, grasa 43 g, h.carbono 69g, calcio 293 mg, hierro 6,5 mg.

30 Salteado de brócoli y jamón york
Pizza estilo italiana
Pan y tarta
¡Cumpleaños Feliz!
Sautéed broccoli and ham.
Italian pizza. Bread, Cake.
energía 815 kcal, proteínas 22 g, grasa 34 g, h.carbono 79 g, calcio 447 mg, hierro 3,5mg.

MENÚ BASAL

El cocinado y elaboración de los menús se realiza en las instalaciones del propio centro educativo Colegio. El segundo plato, tendente siempre a técnicas de cocido o 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 alimentos saludables, de mayor calidad nutritiva, sin la presencia de sustancias de síntesis química y obtenidos mediante procedimientos sostenibles.

Santillana SERVICIOS

Envíanos un tweet @santillanaservi

https://santillanacomedores.com/

COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI

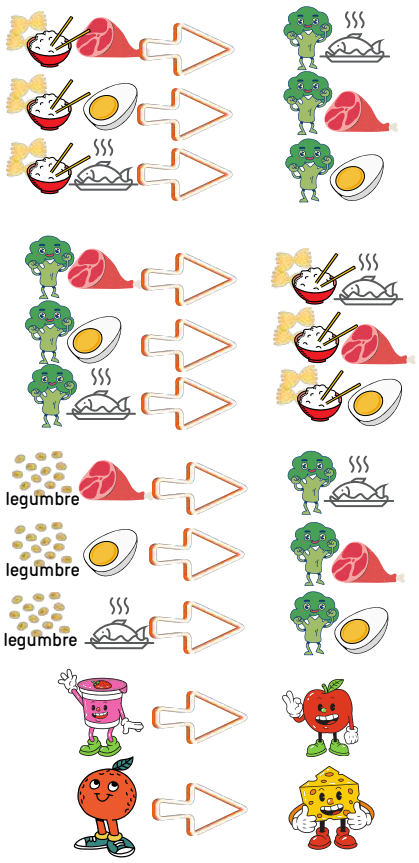
Valoración nutricional

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

	Energy Energía (kcal)	Proteins Proteinas (g)	Fat Grasa (g)	Carbohydrates Hidratos Carbono (g)	Calcium Calcio (mg)	Iron Hierro (mg)
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.	2.000	36			800	9,0
2ª fila ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores del mes en curso.	815	30	42	78	313	4
3ª fila porcentaje de energía y nutrientes que aporta la comida escolar con respecto a las cantidades recomendadas al día en la citada Norma.	41	85			39	47,4

Sugerencias Cenas

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

Bollos industriales, patatas fritas, galletas en abundancia, dulces, helados y golosinas.
Pueden causar sobrepeso y obesidad e incrementar los niveles de colesterol en sangre.

Santillana SERVICIOS
https://santillanacomedores.com/

COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI ABRIL 2024 (21 DÍAS DE SERVICIO)

L	M	X	J	V
1 Lunes de Pascua	**2** Macarrones sin gluten Pavo a la plancha con ensalada mixta Pan, fruta y leche	**3** Crema de zanahorias Pollo asado con patatas Pan, fruta y leche	**4** Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con jamón cocido Pan y yogur natural o sabor fruta	**5** Garbanzos estofados Jamón a la plancha con ensalada de tomate Pan, fruta y leche
8 Lentejas a la castellana Lomo fresco con calabacín Pan, fruta y leche.	**9** Menestra de verduras Hamburguesa casera con salsa de tomate y dados de patata Pan, fruta y leche	**10** Arroz en paella Filete de merluza con salteado de champiñones Pan, fruta y leche	**11** Sopa de cocido sin gluten Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo. pollo y chorizo) Pan y yogur natural o sabor fruta	**12** Espirales sin gluten a la italiana Tortilla de pavo con guisantes rehogados Pan, fruta y leche
15 Patatas a la riojana Croquetas sin gluten de jamón con pisto Pan, fruta y leche	**16** Arroz 3 delicias Salchichas de pavo con ensalada de tomate y aceitunas Pan, fruta y leche	**17** Sopa de verduras con coditos sin gluten Jamoncitos de pollo con maíz rehogado Pan, fruta y leche	**18** Alubias blancas estofadas Huevos cocidos con salsa de tomate, taquitos de jamón y patatas Pan y petit de fruta	**19** Coliflor Bacalao a la plancha con ensalada Pan, fruta y leche
22 Fideua sin gluten Sajonia con ensalada mixta	**23** Judías verdes salteadas con bacón Albóndigas en salsa sin gluten con patatas dado Pan, fruta y leche	**24** JORNADA COMIDA INTERNACIONAL Frijoles estofados Fajitas sin gluten de pollo y verduras con nachos Pan y helado	**25** Arroz a la milanesa Tortilla francesa con ensalada mixta Pan, fruta y leche	**26** Crema de verduras Merluza a la plancha con champiñón al ajillo Pan, fruta y leche
29 Guiso de lentejas con verduras Huevos fritos con salchichas de pavo Pan, fruta y leche	**30** Salteado de brócoli y jamón york Pizza estilo italiana Pan y dulce sin gluten ¡Cumpleaños Feliz!			

TODOS LOS DÍAS ENSALADA VARIADA

abril

Todos los días pan sin gluten

SIN GLUTEN

sin GLUTEN

Santillana SERVICIOS

Envíanos un tweet @santillanaservi

https://santillanacomedores.com/

COLEGIO ACABRINI

COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI ABRIL 2024 (21 DÍAS DE SERVICIO)

L M X J V

abril

TODOS LOS DÍAS ENSALADA VARIADA

1 Lunes de Pascua

2 Macarrones gratinados
Pavo a la plancha con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

3 Crema de zanahorias
Pollo asado con patatas
Pan, fruta y leche

4 Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con jamón cocido
Pan y yogur natural o sabor fruta

5 Garbanzos estofados
Jamón a la plancha con ensalada de tomate
Pan, fruta y leche

8 Lentejas a la castellana
Lomo fresco con calabacín
Pan, fruta y leche.

9 Menestra de verduras
Filetes rusos con salsa de tomate y dados de patata
Pan, fruta y leche

10 Arroz con pollo
Bistec de ternera a la plancha con salteado de champiñones
Pan, fruta y leche

11 Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo. pollo y chorizo)
Pan y yogur natural o sabor fruta

12 Espirales a la italiana
Tortilla de pavo con guisantes rehogados
Pan, fruta y leche

15 Patatas a la riojana
Croquetas de jamón con pisto
Pan, fruta y leche

16 Arroz 3 delicias
Salchichas de pavo con ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

17 Sopa de verduras con coditos
Jamoncitos de pollo con maíz rehogado
Pan, fruta y leche

18 Alubias blancas estofadas
Huevos cocidos con salsa de tomate, taquitos de jamón y patatas
Pan y petit de fruta

19 Coliflor
Cinta de lomo a la plancha con ensalada
Pan, fruta y leche

22 Fideua de pollo
Sajonia con ensalada mixta

23 Judías verdes salteadas con bacón
Albóndigas en salsa con patatas dado
Pan, fruta y leche

24 JORNADA COMIDA INTERNACIONAL
Frijoles estofados
Fajitas de pollo y verduras con nachos
Pan y helado

Viva México

25 Arroz a la milanesa
Tortilla francesa con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

26 Crema de verduras
Lacón a la gallega con champiñón al ajillo
Pan, fruta y leche

29 Guiso de lentejas con verduras
Huevos fritos con salchichas de pavo
Pan, fruta y leche

30 ¡Cumpleaños Feliz!
Salteado de brócoli y jamón york
Paninis caseros estilo italiana
Pan y tarta

Santillana SERVICIOS

Envíanos un tweet @santillanaservi

https://santillanacomedores.com/

COLEGIO ACABRINI

COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI ABRIL 2024 (21 DÍAS DE SERVICIO)

L M X J V

abril

TODOS LOS DÍAS ENSALADA VARIADA

1 Lunes de Pascua

2 Macarrones gratinados
San Jacobo con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

3 Crema de zanahorias
Pollo asado con
patatas
Pan, fruta y leche

4 Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
con jamón cocido
Pan y yogur natural o sabor fruta

5 Calabacín relleno
Boquerones rebozados con
ensalada de tomate
Pan, fruta y leche

8 Brócoli gratinado
Lomo fresco
con calabacín
Pan, fruta y leche.

9 Patatas guisadas
Hamburguesa casera con salsa
de tomate y dados de patata
Pan, fruta y leche

10 Arroz en paella
Filete de merluza con
salteado de champiñones
Pan, fruta y leche

11 Sopa de ave
Suplemento de cocido
(Patata, zanahoria y morcillo)
Pan y yogur natural o sabor fruta

12 Espirales a la italiana
Tortilla de pavo con
ensalada
Pan, fruta y leche

15 Patatas a la riojana
Croquetas de jamón
con pisto
Pan, fruta y leche

16 Arroz 3 delicias
Salchichas de pavo con
ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

17 Sopa de ave con coditos
Jamoncitos de pollo
con maíz rehogado
Pan, fruta y leche

18 Berenjenas al horno
Bistec de ternera a la
plancha con patatas
Pan y petit de fruta

19 Coliflor
Bacalao a la andaluza
con ensalada
Pan, fruta y leche

22 Fideua
Sajonia con
ensalada mixta

23 Salteado de brócoli con bacón
Albóndigas en salsa con
patatas dado
Pan, fruta y leche

24 JORNADA COMIDA INTERNACIONAL
Calabacín al horno
Fajitas de pollo con nachos
Pan y helado

Viva México

25 Arroz a la milanesa
Tortilla francesa
con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

26 Crema de verduras
Merluza empanada con
champiñón al ajillo
Pan, fruta y leche

29 Patatas guisadas
Huevos fritos con salchichas
de pavo
Pan, fruta y leche

30 Salteado de brócoli y jamón york
Pizza estilo
italiana
Pan y tarta

¡Cumpleaños Feliz!

Alergia a las legumbres

Santillana SERVICIOS

Envíanos un tweet @santillanaservi

https://santillanacomedores.com/

COLEGIO ACABRINI

COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI ABRIL 2024 (21 DÍAS DE SERVICIO)

L M X J V

TODOS LOS DÍAS ENSALADA VARIADA

abril

1 Lunes de Pascua

2 Macarrones sin trazas de huevo gratinados
Pavo a la plancha con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

3 Crema de zanahorias
Pollo asado con patatas
Pan, fruta y leche

4 Arroz con salsa de tomate
Jamón york a la plancha con ensalada
Pan y yogur natural o sabor fruta

5 Garbanzos estofados
Bacalao al horno con ensalada de tomate
Pan, fruta y leche

8 Lentejas a la castellana
Lomo fresco con calabacín
Pan, fruta y leche.

9 Menestra de verduras
Hamburguesa casera con salsa de tomate y dados de patata
Pan, fruta y leche

10 Arroz en paella
Filete de merluza con salteado de champiñones
Pan, fruta y leche

11 Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo. pollo y chorizo)
Pan y yogur natural o sabor fruta

12 Espirales sin trazas de huevo a la italiana
Pavo a la plancha con guisantes rehogados
Pan, fruta y leche

15 Patatas a la riojana
Lomo a la plancha con pisto
Pan, fruta y leche

16 Arroz 3 delicias
Salchichas de pavo con ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

17 Sopa de verduras con coditos sin trazas de huevo
Jamoncitos de pollo con maíz rehogado
Pan, fruta y leche

18 Alubias blancas estofadas
Bistec de ternera a la plancha con patatas
Pan y petit de fruta

19 Coliflor
Bacalao a la andaluza con ensalada
Pan, fruta y leche

22 Fideua sin trazas de huevo
Sajonia con ensalada mixta

23 Judías verdes salteadas con bacón
Albóndigas en salsa sin huevo con patatas dado
Pan, fruta y leche

24 JORNADA COMIDA INTERNACIONAL
Viva México
Frijoles estofados
Fajitas de pollo y verduras con nachos
Pan y helado

25 Arroz a la milanesa
Lomo a la plancha con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

26 Crema de verduras
Merluza al horno con champiñón al ajillo
Pan, fruta y leche

29 Guiso de lentejas con verduras
Salchichas de pavo con ensalada
Pan, fruta y leche

30 ¡Cumpleaños Feliz!
Salteado de brócoli y jamón york
Paninis caseros

Pan y postre sin alérgenos

Santillana SERVICIOS

Envíanos un tweet @santillanaservi

https://santillanacomedores.com/

COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI

COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI ABRIL 2024 (21 DÍAS DE SERVICIO)

L M X J V

abril

TODOS LOS DÍAS ENSALADA VARIADA

1 Lunes de Pascua

2 Macarrones con tomate
Pavo a la plancha con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

3 Crema de zanahorias
Pollo asado con patatas
Pan, fruta y leche

4 Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con jamón cocido
Pan y yogur natural o sabor fruta

5 Garbanzos estofados
Merluza al hornos con ensalada de tomate
Pan, fruta y leche

8 Lentejas a la castellana
Lomo fresco con calabacín
Pan, fruta y leche.

9 Menestra de verduras
Filetes rusos con salsa de tomate y dados de patata
Pan, fruta y leche

10 Arroz en paella
Filete de merluza con salteado de champiñones
Pan, fruta y leche

11 Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo. pollo y chorizo)
Pan y yogur natural o sabor fruta

12 Espirales a la italiana
Tortilla de pavo con guisantes rehogados
Pan, fruta y leche

15 Patatas a la riojana
Lomo a la plancha con pisto
Pan, fruta y leche

16 Arroz 3 delicias
Salchichas de pavo con ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

17 Sopa de verduras con coditos
Jamoncitos de pollo con maíz rehogado
Pan, fruta y leche

18 Alubias blancas estofadas
Huevos cocidos con salsa de tomate, taquitos de jamón y patatas
Pan y petit de fruta

19 Coliflor
Bacalao a la andaluza con ensalada
Pan, fruta y leche

22 Fideua
Sajonia con ensalada mixta

23 Judías verdes salteadas con bacón
Albóndigas en salsa con patatas dado
Pan, fruta y leche

24 JORNADA COMIDA INTERNACIONAL
Frijoles estofados
Fajitas de pollo y verduras con nachos
Pan y helado

Viva México

25 Arroz a la milanesa
Tortilla francesa con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

26 Crema de verduras
Merluza al horno con champiñón al ajillo
Pan, fruta y leche

29 Guiso de lentejas con verduras
Huevos fritos con salchichas de pavo
Pan, fruta y leche

30 Salteado de brócoli y jamón york
Paninis sin queso
Pan y postre sin alérgenos

¡Cumpleaños Feliz!

O

SIN PROTEINA DE LA LECHE

Sin leche

SIN LACTOSA

SIN LACTOSA free

Santillana SERVICIOS

Envíanos un tweet @santillanaservi

https://santillanacomedores.com/

COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI

COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI ABRIL 2024 (21 DÍAS DE SERVICIO)

TODOS LOS DÍAS ENSALADA VARIADA

abril

L	M	X	J	V
1 Lunes de Pascua	**2** Macarronessin trazas de huevo con t omate Pavo a la plancha con ensalada mixta Pan, fruta y leche	**3** Crema de zanahorias Pollo asado con patatas Pan, fruta y leche	**4** Arroz con salsa de tomate Jamón cocido a la plancha con ensalada Pan y yogur natural o sabor fruta	**5** Garbanzos estofados Merluza al horno con ensalada de tomate Pan, fruta y leche
8 Lentejas a la castellana Lomo fresco con calabacín Pan, fruta y leche.	**9** Menestra de verduras Filetes rusos con salsa de tomate y dados de patata Pan, fruta y leche	**10** Arroz en paella Filete de merluza con salteado de champiñones Pan, fruta y leche	**11** Sopa de cocido sin trazas de huevo Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo. pollo y chorizo) Pan y yogur natural o sabor fruta	**12** Espirales sin trazas de huevo a la italiana Pavo al horno con guisantes rehogados Pan, fruta y leche
15 Patatas a la riojana Lomo a la plancha con pisto Pan, fruta y leche	**16** Arroz 3 delicias Salchichas de pavo con ensalada de tomate y aceitunas Pan, fruta y leche	**17** Sopa de verduras con coditos sin trazas de huevo Jamoncitos de pollo con maíz rehogado Pan, fruta y leche	**18** Alubias blancas estofadas Bistec de ternera con salsa de tomate y patatas Pan y petit de fruta	**19** Coliflor Bacalao enharinado con ensalada Pan, fruta y leche
22 Fideua sin trazas de huevo Sajonia con ensalada mixta	**23** Judías verdes salteadas con bacón Albóndigas en salsa sin huevo con patatas dado Pan, fruta y leche	**24** JORNADA COMIDA INTERNACIONAL Frijoles estofados Fajitas de pollo y verduras con nachos Pan y helado	**25** Arroz a la milanesa Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta Pan, fruta y leche	**26** Crema de verduras Merluza al horno con champiñón al ajillo Pan, fruta y leche
29 Guiso de lentejas con verduras Salchichas de pavo con patatas Pan, fruta y leche	**30** Salteado de brócoli y jamón york Paninis sin queso Postre sin huevo ni proteina de la leche ¡Cumpleaños Feliz!			

Toda la leche y yogures vegetales

SIN HUEVO NI PROTEINA DE LA LECHE

Sin leche

Santillana SERVICIOS

Envíanos un tweet @santillanaservi

https://santillanacomedores.com/

COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI

JUEGOS ABRIL 1º y 2º

Lunes 1 FESTIVO	**Martes 2** Juegos con pelota balonmano, baloncesto.	**Miércoles 3** Juegos por grupo:Polis y cacos	**Jueves 4** Juegos cooperativos	**Viernes 5** Música, batalla de bailes
Lunes 8 Juegos musicales: Estatuas, lata de sardinas,limbo..	**Martes 9** Partido de voley ball y juegos de mesa	**Miércoles 10** Juegos en grupo: atrapa la bandera	**Jueves 11** Juegos de mesa. La torre, la oca, parchís.	**Viernes 12** Música:el director de orquesta
Lunes 15 Juegsos musicales.telefono escacharrado musical	**Martes 16** Juegos con paracaídas: el tiburón, el ratón y el gato..	**Miércoles 17** Pintaremos mandalas	**Jueves 18** Juego libre	**Viernes 19** ¡Música!todos a bailar
Lunes 22 ¡Música, todos a baiar!	**Martes 23** Juegos con combas.	**Miércoles 24** Juegos en gran grupo, tierra mar y aire, limbo.	**Jueves 25** Pintaremos libremente	**Viernes 26** Juego libre con diversos materiale
Lunes 29 Concurso de baile	**Martes 30** Juegos con pelotas, matapollos, balón prisionero..			

JUEGOS ABRIL 3º4º5º6º

Lunes 1 FESTIVO	**Martes 2** Música y baile	**Miércoles 3** Juegos de mesa	**Jueves 4** Juegos musicales, karaoke, limbo, baile..	**Viernes 5** Juego libre con diferentes materiales.
Lunes 8 Juegos con pelotas, baloncesto, balonmano, voley..	**Martes 9** Juegos de mesa: parchis, oca, la torre,cartas..	**Miércoles 10** Juegos tradicionales con combas.	**Jueves 11** Música	**Viernes 12** Juegos de mesa, cartas, torre, parchís, oca..
Lunes 15 Juegos por grupos, bulldog, polis y cacos…	**Martes 16** Musica y pintura musical, pintaremos a través de la música	**Miércoles 17** Partido de fútbol	**Jueves 18** Voley ball y balonmano	**Viernes 19** Juegos con combas
Lunes 22 Juegos por equipos	**Martes 23** Juegos musicales.	**Miércoles 24** Atrapa la bandera	**Jueves 25** Juegos de mesa, parchís, oca, ajedrez XXL	**Viernes 26** ¿Quién es quién?
Lunes 29 Juego libre con diferentes materiales	**Martes 30** Música, batalla de baile			

COLEGIO
CABRINI
Santillana

COLEGIO
CABRINI
Santillana

COLEGIO
CABRINI
Santillana

ESTUDIO NUTRICIONAL DE LOS MENÚS ESCOLARES A SERVIR POR SANTILLANA SERVICIOS DURANTE ABRIL DE 2024

1. VALORACIÓN COMPOSICIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

En la tabla 1 se presenta la evaluación de la composición del menú escolar a servir durante ABRIL DE 2024 por SANTILLANA SERVICIOS en el colegio Sta. Fca. Javier Cabrini:

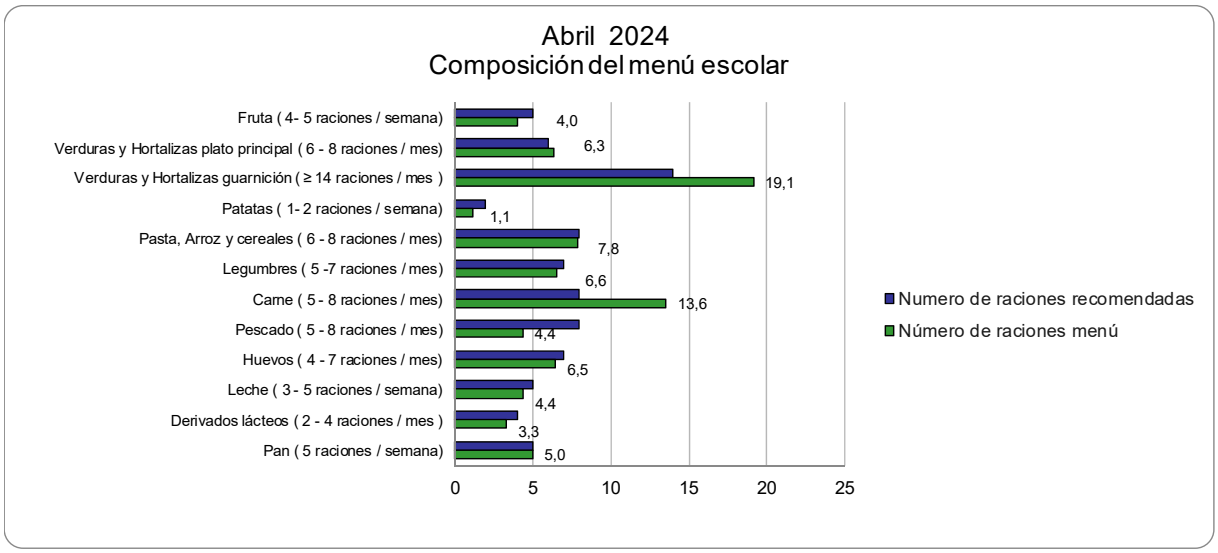


Tabla 1. Composición del menú escolar Colegio Sta. Fca. Javier Cabrini ABRIL 2024

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

En la tabla 2 se recoge la valoración nutricional, del menú escolar durante ABRIL DE 2024:

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
2	Macarrones gratinados - San jacobo con ensalada mixta - Fruta y Leche - Pan	971	39	49	93	538	4,6
3	Crema de zanahorias - Pollo asado con patatas - Fruta y Leche - Pan	751	27	38	75	309	3,0
4	Arroz con tomate – Tortilla francesa de jamón cocido - Yogur - Pan	784	26	36	90	201	2,7
5	Garbanzos estofados - Boquerones rebozados con ensalada de tomate - Fruta y Leche - Pan	892	31	51	78	304	5,2
8	Lentejas castellanas - Lomo fresco con calabacín - Fruta y Leche - Pan	763	40	36	68	277	6,7
9	Menestra verduras - Filete ruso con tomate y patatas - Fruta y Leche - Pan	801	26	50	62	278	4,8
10	Paella – Filete de merluza con salteado de champiñones - Fruta y Leche - Pan	885	35	38	100	280	3,5
11	Sopa de Cocido – Complemento de cocido - Yogur - Pan	785	34	35	84	234	5,0
12	Espirales a la italiana - Tortilla de pavo con guisantes rehogados - Fruta y Leche - Pan	914	34	46	92	404	4,6
15	Patatas a la riojana - Croquetas de jamón con pisto - Fruta y Leche - Pan	832	27	45	81	399	3,8
16	Arroz tres delicias - Salchichas de pavo con ensalada de tomate y aceitunas - Fruta y Leche - Pan	904	39	40	97	256	3,7
17	Sopa de verduras con coditos – Jamoncitos de pollo con maíz rehogado - Fruta y Leche - Pan	623	27	29	64	227	2,5
18	Alubias blancas estofadas - Huevos cocidos con salsa de tomate, taquitos de jamón y patatas – Petit-suit- Pan	701	25	38	66	257	5,0
19	Coliflor - Bacalao a la andaluza con ensalada - Fruta y Leche - Pan	651	24	37	55	267	3,0
22	Fideua - Sajonia con ensalada mixta - Fruta y Leche - Pan	988	34	55	90	275	4,0
23	Judías verdes salteadas con bacon - Albóndigas con patatas fritas - Fruta y Leche - Pan	811	29	50	61	292	5,1
24	Frijoles estofadas – Fajitas de pollo y verduras con nachos - Helado - Pan	825	31	43	77	295	5,4
25	Arroz milanesa - Tortilla francesa con ensalada mixta - Fruta y Leche - Pan	899	29	44	97	398	3,5
26	Crema de verduras - Merluza empanada con champiñón al ajillo - Fruta y Leche - Pan	734	27	40	65	335	3,4
29	Guiso de lentejas con verduras - Huevos fritos con salchichas de pavo - Fruta y Leche - Pan	785	32	43	69	293	6,5
30	Salteado de brócoli y jamón york - Pizza - Tarta- Pan	815	22	34	79	447	3,5

Tabla 2. Valoración nutricional Colegio Sta. Fca. Javier Cabrini ABRIL 2024

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 (kcal)	Proteínas (g)	Grasa (g)	H. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
Dpto. Nutrición (U.C.M) niños y niñas 6 - 9 años	2000	36			800	9,0
Media	815	30	42	78	313	4
% niños y niñas 6 - 9 años	41	85			39	47,4

Tabla 3. Menú Colegio Sta. Fca. Javier Cabrini ABRIL 2024

3. CONCLUSIONES

La composición del menú escolar se ajusta a las recomendaciones establecidas para todos los grupos de alimentos.

Las recomendaciones nutricionales establecidas por los organismos de referencia indican que el aporte correspondiente a la comida del mediodía debe ser de entre el 30 y el 35% de los requerimientos nutricionales diarios. El menú a servir por SANTILLANA SERVICIOS en ABRIL DE 2024 cubre dichos requerimientos.

Madrid, 18 de Marzo de 2024

Fdo. Responsable asesoramiento nutricional
Mª Teresa Rabadán López