



Kids Healthy Eating Plate



**TODOS LOS DÍAS**  
**ENSALADA VARIADA**

**1** Arroz con salsa de tomate  
 Croquetas de jamón con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

Rice with tomato sauce. Ham croquettes with salad. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 960 kcal, proteínas 26g, grasa 46g, h.carbono 111g, calcio 389mg, hierro 3,0 mg.

**2** Crema dubarry  
 Tortilla de patata con ensalada de zanahoria  
 Pan, fruta y leche

Cream of cauliflower soup. Omelette with carrot salad. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 866 kcal, proteínas 23 g, grasa 49 g, h.carbono 84 calcio 350 mg, hierro 4,0 mg.

**3** Salteado de brócoli con salsa de soja  
 Ragout de pollo con patatas dado  
 Pan y yogur natural o sabor fruta

Sautéed broccoli with soy sauce. Chicken ragout with diced potatoes. Bread, Natural or fruit flavor yogurt.  
 energía 731 kcal, proteínas 31 g, grasa 33 g, h.carbono 52 g, calcio 214 mg, hierro 2,4 mg.

**4** Alubias blancas con verduras  
 Filete de caballa al horno con calabacín  
 Pan, fruta y leche

White beans with vegetables. Baked mackerel fillet with courgette. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 766kcal, proteínas 36g, grasa 39g, h.carbono 68g, calcio 325mg, hierro 5,8mg

**7** Puré de verduras con pan tostado  
 Tortilla de bacón con patatas  
 Pan, fruta y leche

Vegetable puree with croutons. Bacon omelette with potatoes. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 789 kcal, proteínas 26 g, grasa 47 g, h.carbono 67g, calcio 342 mg, hierro 4,2 mg.

**8** Lentejas estofadas  
 Merluza empanada con ensalada  
 Pan, fruta y leche

Stewed lentils. Breaded hake with salad. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 739kcal, proteínas 34g, grasa 35g, h.carbono 73g, calcio 294mg, hierro 5,7 mg.

**9** Macarrones a la española  
 Lomo de cerdo con berenjenas  
 Pan, fruta y leche

Spanish-style macaroni. Pork loin with aubergine. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 803 kcal, proteínas 32 g, grasa 35 g, h.carbono 89 g, calcio 454 mg, hierro 4,3 mg.

**10** Sopa de cocido  
 Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)  
 Pan y petit suisse

Madrid-style stew. Bread, petit-suisse.  
 energía 785 kcal, proteínas 34 g, grasa 35 g, h.carbono 84 g, calcio 234 mg, hierro 5,0 mg.

**11** **VACACIONES**  
**SEMANA SANTA**

14

15

16

17

18

**V A C A C I O N E S S E M A N A S A N T A**

21

**LUNES DE PASCUA**

**22** Arroz con salsa de tomate  
 Albóndigas a la jardinera  
 Pan, fruta y leche

Rice with tomato sauce. Meatballs with vegetables. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 939 kcal, proteínas 28 g, grasa 45 g, h.carbono 105 g, calcio 262 mg, hierro 4,4 mg.

**23** Lentejas eco guisadas  
 Jamoncitos de pollo en pepitoria  
 Pan, fruta y leche

Stewed lentils. Chicken hams in pepitoria. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 699 kcal, proteínas 32 g, grasa 33 g, h.carbono 69 g, calcio 269 mg, hierro 5,5 mg.

**24** Espirales frutti di mare  
 Huevos revueltos con bacón y guarnición de ensalada  
 Pan y yogur natural o sabor fruta

Frutti di mare pasta. Scrambled eggs with bacon and salad. Bread, Natural or fruit flavor yogurt.  
 energía 848 kcal, proteínas 33 g, grasa 42 g, h.carbono 85 g, calcio 261 mg, hierro 4,5mg.

**25** Goliflor  
 Magro de cerdo a la portuguesa  
 Pan, fruta y leche

Cauliflower. Portuguese-style pork. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 727 kcal, proteínas 28g, grasa 44g, h.carbono 55 g, calcio 246 mg, hierro 3,7 mg.

**28** Crema hortelana  
 Empanadillas de queso con guisantes  
 Pan, fruta y leche

Cream of pumpkin and carrot soup. Cheese dumplings with peas. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 886 kcal, proteínas 26 g, grasa 50 g, h.carbono 84 g, calcio 569 mg, hierro 3,14 mg.

**29** Fideua  
 Filete de merluza al horno con champiñones  
 Pan, fruta y leche

Fideua. Hake fillet with mushroom. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 832 kcal, proteínas 38 g, grasa 32 g, h.carbono 94 g, calcio 299 mg, hierro 4,3 mg.

**30** Patatas a la riojana  
 Escalope de pollo con ensalada mixta  
 Pan y tarta

Rioja-style potatoes. Breaded chicken with salad. Bread, Cake.  
 energía 661 kcal, proteínas 29 g, grasa 36 g, h.carbono 56 g, calcio 71 mg, hierro 3,4 mg.



**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 las fritas y frituras; que aumenta considerablemente el valor calórico de la dieta. Frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, frutas secas, productos lácteos, pan y aceite de oliva son la base de una dieta equilibrada. Muy importante la ingesta de fruta natural en los pastres; 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.

# 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.

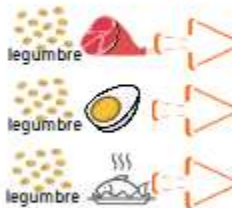
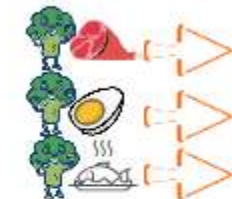
2ª fila ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores del mes en curso.

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

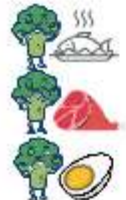
Energy Energía (kcal)	Proteins Proteínas (g)	Fat Grasa (g)	Carbohydrates Hidratos Carbono (g)	Calcium Calcio (mg)	Iron Hierro (mg)
2.000	36			800	9,0
802	30	40	78	292	4,2
40	84			36	47

## 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.



M

abril

X

TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA

J



Kids Healthy Eating Plate



1 Arroz con salsa de tomate  
Croquetas sin gluten de jamón con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

2 Crema dubarry  
Tortilla de patata con ensalada de zanahoria  
Pan, fruta y leche

3 Brócoli rehogado  
Ragout de pollo con patatas dado  
Pan y yogur natural o sabor fruta

4 Alubias blancas con verduras  
Filete de caballa al horno con calabacín  
Pan, fruta y leche

7 Puré de verduras con pan tostado  
Tortilla de bacón con patatas  
Pan, fruta y leche

8 Lentejas estofadas  
Merluza con ensalada  
Pan, fruta y leche

9 Macarrones a la española  
Lomo de cerdo con berenjenas  
Pan, fruta y leche

10 Sopa de cocido  
Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)  
Pan y petit suisse

11 **VACACIONES SEMANA SANTA**

14

15

16

17

18

**VACACIONES SEMANA SANTA**

21 **LUNES DE PASCUA**

22 Arroz con salsa de tomate  
Albóndigas a la jardinera  
Pan, fruta y leche

23 Lentejas eco guisadas  
Jamoncitos de pollo en pepitoria  
Pan, fruta y leche

24 Espirales frutti di mare  
Huevos revueltos con bacón y guarnición de ensalada  
Pan y yogur natural o sabor fruta

25 Goliflor  
Magro de cerdo a la portuguesa  
Pan, fruta y leche

28 Crema hortelana  
Lasaña sin gluten  
Pan, fruta y leche

29 Fideua  
Filete de merluza al horno con champiñones  
Pan, fruta y leche

30 ¡Cumpleaños Feliz!  
Patatas a la riojana  
Escalope de pollo con ensalada mixta  
Pan y tarta sin gluten



**SIN GLUTEN**

sin GLUTEN





M



X

TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA



J

L

Kids Healthy Eating Plate



1 Arroz con salsa de tomate  
Croquetas de jamón con  
ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

2 Crema dubarry  
Tortilla de patata  
con ensalada de zanahoria  
Pan, fruta y leche

3 Salteado de brócoli con salsa de soja  
Ragout de pollo  
con patatas dado  
Pan y yogur natural o sabor fruta

4 Alubias blancas con verduras  
Paninis caseros  
al horno con calabacín  
Pan, fruta y leche

7 Puré de verduras con pan tostado  
Tortilla de bacón  
con patatas  
Pan, fruta y leche

8 Lentejas estofadas  
Bistec de ternera  
con ensalada  
Pan, fruta y leche

9 Macarrones a la española  
Lomo de cerdo  
con berenjenas  
Pan, fruta y leche

10 Sopa de cocido  
Suplemento de cocido (garbanzos, repollo,  
patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)  
Pan y petit suisse

11 **VACACIONES**  
**SEMANA SANTA**

14

15

16

17

18

**VACACIONES SEMANA SANTA**

21

**LUNES DE PASCUA**

22 Arroz con salsa de tomate  
Albóndigas  
a la jardinera  
Pan, fruta y leche

23 Lentejas eco guisadas  
Jamoncitos de pollo  
en pepitoria  
Pan, fruta y leche

24 Espirales a la italiana  
Huevos revueltos con  
bacón y guarnición de ensalada  
Pan y yogur natural o sabor fruta

25 Goliflor  
Magro de cerdo a la  
portuguesa  
Pan, fruta y leche

28

Crema hortelana  
Empanadillas de queso  
con guisantes  
Pan, fruta y leche

29 Fideua  
Pavo a la plancha  
con champiñones  
Pan, fruta y leche

30 ¡Cumpleaños Feliz!  
Patatas a la riojana  
Escalope de pollo  
con ensalada mixta  
Pan y tarta



**SIN PESCADO**





M

abril

X

TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA



J



Kids Healthy Eating Plate



**1** Arroz con salsa de tomate  
Croquetas de jamón con  
ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

**2** Crema dubarry  
Tortilla de patata  
con ensalada de zanahoria  
Pan, fruta y leche

**3** Salteado de brócoli con salsa de soja  
Ragout de pollo  
con patatas dado  
Pan y yogur natural o sabor fruta

**4** Patatas guisadas con verduras  
Filete de caballa  
al horno con calabacín  
Pan, fruta y leche

**7** Puré de verduras con pan tostado  
Tortilla de bacón  
con patatas  
Pan, fruta y leche

**8** Sopa de arroz  
Merluza empanada  
con ensalada  
Pan, fruta y leche

**9** Macarrones a la española  
Lomo de cerdo  
con berenjenas  
Pan, fruta y leche

**10** Sopa de ave  
Morcilla, zanahoria, patata  
y pollo  
Pan y petit suisse

**11** *VACACIONES  
SEMANA SANTA*

14

15

16

17

18

*VACACIONES SEMANA SANTA*

**21** *LUNES DE  
PASCUA*

**22** Arroz con salsa de tomate  
Hamburguesa  
casera  
Pan, fruta y leche

**23** Puré de calabaza  
Jamoncitos de pollo  
en pepitoria  
Pan, fruta y leche

**24** Espirales frutti di mare  
Huevos revueltos con  
bacón y guarnición de ensalada  
Pan y yogur natural o sabor fruta

**25** Coliflor  
Magro de cerdo a la  
portuguesa  
Pan, fruta y leche

**28** Crema de verduras  
Empanadillas de queso  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

**29** Fideua  
Filete de merluza al horno  
con champiñones  
Pan, fruta y leche

**30** ¡Cumpleaños Feliz!  
Patatas a la riojana  
Escalope de pollo  
con ensalada mixta  
Pan y tarta



Alergia a las legumbres





M



X



J



Kids Healthy Eating Plate



TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA

**1** Arroz con salsa de tomate  
Jamón cocido a la plancha  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

**2** Crema dubarry  
Bistec de ternera  
con ensalada de zanahoria  
Pan, fruta y leche

**3** Salteado de brócoli con salsa de soja  
Ragout de pollo  
con patatas dado  
Pan y yogur natural o sabor fruta

**4** Alubias blancas con verduras  
Filete de caballa  
al horno con calabacín  
Pan, fruta y leche

**7** Puré de verduras con pan tostado  
Bacón a la plancha  
con patatas  
Pan, fruta y leche

**8** Lentejas estofadas  
Merluza al horno  
con ensalada  
Pan, fruta y leche

**9** Macarrones a la española  
Lomo de cerdo  
con berenjenas  
Pan, fruta y leche

**10** Sopa de cocido  
Suplemento de cocido (garbanzos, repollo,  
patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)  
Pan y petit suisse

**11** *VACACIONES  
SEMANA SANTA*

14

15

16

17

18

*V A C A C I O N E S S E M A N A S A N T A*

**21** *LUNES DE  
PASCUA*

**22** Arroz con salsa de tomate  
Albóndigas  
a la jardinera  
Pan, fruta y leche

**23** Lentejas eco guisadas  
Jamoncitos de pollo  
en pepitoria  
Pan, fruta y leche

**24** Espirales frutti di mare  
Bistec de ternera con  
ensalada  
Pan y yogur natural o sabor fruta

**25** Coliflor  
Magro de cerdo a la  
portuguesa  
Pan, fruta y leche

**28** Crema hortelana  
Rollitos de jamón y queso  
con guisantes  
Pan, fruta y leche

**29** Fideua  
Filete de merluza al horno  
con champiñones  
Pan, fruta y leche

**30** ¡Cumpleaños Feliz!  
Patatas a la riojana  
Escalope de pollo  
con ensalada mixta  
Pan y tarta





M

abril

X

TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA

J



Kids Healthy Eating Plate



1 Arroz con salsa de tomate  
Jamón york a la plancha  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

2 Crema de verduras  
Tortilla de patata  
con ensalada de zanahoria  
Pan, fruta y leche

3 Salteado de brócoli con salsa de soja  
Ragout de pollo  
con patatas dado  
Pan y yogur natural o sabor fruta

4 Alubias blancas con verduras  
Filete de caballa  
al horno con calabacín  
Pan, fruta y leche

7 Puré de verduras con pan tostado  
Tortilla de bacón  
con patatas  
Pan, fruta y leche

8 Lentejas estofadas  
Merluza empanada  
con ensalada  
Pan, fruta y leche

9 Macarrones a la española  
Lomo de cerdo  
con berenjenas  
Pan, fruta y leche

10 Sopa de cocido  
Suplemento de cocido (garbanzos, repollo,  
patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)  
Pan y petit suisse

11 **VACACIONES**  
**SEMANA SANTA**

14

15

16

17

18

**VACACIONES SEMANA SANTA**

21

**LUNES DE PASCUA**

22 Arroz con salsa de tomate  
Albóndigas  
a la jardinera  
Pan, fruta y leche

23 Lentejas eco guisadas  
Jamoncitos de pollo  
en pepitoria  
Pan, fruta y leche

24 Espirales frutti di mare  
Huevos revueltos con  
bacón y guarnición de ensalada  
Pan y yogur natural o sabor fruta

25 Coliflor  
Magro de cerdo a la  
portuguesa  
Pan, fruta y leche

28

Crema hortelana  
Rollitos de jamón cocido  
con guisantes  
Pan, fruta y leche

29 Fideua  
Filete de merluza al horno  
con champiñones  
Pan, fruta y leche

30 ¡Cumpleaños Feliz!  
Patatas a la riojana  
Escalope de pollo  
con ensalada mixta  
Pan y pastel vegetal



**SIN PROTEINA  
DE LA LECHE**



Toda la leche,  
postres y  
yogures con  
vegetales



M



X



J



Kids Healthy Eating Plate



TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA

**1** Arroz con salsa de tomate  
Jamón cocido a la plancha  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

**2** Crema de verduras  
Bistec de ternera  
con ensalada de zanahoria  
Pan, fruta y leche

**3** Salteado de brócoli con salsa de soja  
Ragout de pollo  
con patatas dado  
Pan y yogur natural o sabor fruta

**4** Alubias blancas con verduras  
Filete de caballa  
al horno con calabacín  
Pan, fruta y leche

**7** Puré de verduras con pan tostado  
Bacón a la plancha  
con patatas  
Pan, fruta y leche

**8** Lentejas estofadas  
Merluza empanada  
con ensalada  
Pan, fruta y leche

**9** Macarrones a la española  
Lomo de cerdo  
con berenjenas  
Pan, fruta y leche

**10** Sopa de cocido  
Suplemento de cocido (garbanzos, repollo,  
patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)  
Pan y petit suisse

**11** *VACACIONES  
SEMANA SANTA*

14

15

16

17

18

*VACACIONES SEMANA SANTA*

**21** *LUNES DE  
PASCUA*

**22** Arroz con salsa de tomate  
Albóndigas  
a la jardinera  
Pan, fruta y leche

**23** Lentejas eco guisadas  
Jamoncitos de pollo  
en pepitoria  
Pan, fruta y leche

**24** Espirales frutti di mare  
Bistec de ternera con  
ensalada  
Pan y yogur natural o sabor fruta

**25** Coliflor  
Magro de cerdo a la  
portuguesa  
Pan, fruta y leche

**28** Crema hortelana  
Rollitos de jamón cocido  
con guisantes  
Pan, fruta y leche

**29** Fideua  
Filete de merluza al horno  
con champiñones  
Pan, fruta y leche

**30** ¡Cumpleaños Feliz!  
Patatas a la riojana  
Escalope de pollo  
con ensalada mixta  
Pan y pastel vegetal



SIN HUEVO NI  
PROTEINA DE LA  
LECHE



Toda la leche,  
postres y  
yogures son  
vegetales







X

TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA



J



Kids Healthy Eating Plate



7 Puré de verduras con pan tostado  
Tortilla francesa con patatas  
Pan, fruta y leche

1 Arroz con salsa de tomate  
Bistec de ternera a la plancha con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

2 Crema de coliflor  
Tortilla de patata casera con ensalada de zanahoria  
Pan, fruta y leche

3 Salteado de brócoli con salsa de soja  
Ragout de pollo con patatas dado  
Pan y yogur natural o sabor fruta

4 Alubias blancas con verduras  
Filete de caballa al horno con calabacín  
Pan, fruta y leche

8 Lentejas estofadas  
Merluza al horno con ensalada  
Pan, fruta y leche

9 Macarrones con verduras  
Lomo de cerdo con ensalada  
Pan, fruta y leche

10 Sopa de cocido  
Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcilla, pollo sin chorizo)  
Pan y yogur natural o sabor fruta

11 **VACACIONES SEMANA SANTA**

14

15

16

17

18

**VACACIONES SEMANA SANTA**

21

**LUNES DE PASCUA**

22 Arroz con salsa de tomate  
Hamburguesa artesana con verduritas  
Pan, fruta y leche

23 Lentejas eco guisadas  
Jamoncitos de pollo en pepitoria  
Pan, fruta y leche

24 Espirales frutti di mare  
Huevos revueltos con calabacín y ensalada  
Pan y yogur natural o sabor fruta

25 Coliflor rehogada  
Magro de cerdo a la portuguesa  
Pan, fruta y leche

28 Crema hortelana  
Panini casero de verduras con guarnición de guisantes  
Pan, fruta y leche

29 Fideua  
Filete de merluza al horno con champiñones  
Pan, fruta y leche

30 ¡Cumpleaños Feliz!  
Patatas con verduras  
Filete de pollo a la plancha con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche



Dieta hiposódica









# L



7

**ATRAPA LA BANDERA**

14

**VACACIONES SEMANA SANTA**

21

**LUNES DE PASCUA**

28

**JUEGOS POR EQUIPOS (PAÑUELO, LA MURALLA, TULIPÁN..)**



# M

1

**JUEGOS EN EQUIPO CON PELOTAS**

8

**JUEGOS TRADICIONALES CON COMBAS**

15

22

**PAPIROFLEXIA**

29

**JUEGOS CORPORALES (MÍMICA, DIRECTOR DE ORQUESTA, CARRERAS..)**

# X



2

**PINTAREMOS PIEZAS DE PUZZLE**

(O.M DE CONCIENCIACIÓN SOBRE EL AUTISMO)

9

**PARTIDO DE FÚTBOL**

16

23

**JUEGOS DE PALABRAS**

(HISTORIAS ESCACHARRADAS)  
(O.M DEL LIBRO)

30

**JUEGOS DE MESA (OCA, CARTAS)**



# J

3

**PARTIDO DE VOLEIBOL**

10

**JUEGOS DE ESTRATEGIA (PUZZLES, TRES EN RAYA)**

17

24

**PARTIDO DE BALONCESTO**



# V

4

**JUEGO LIBRE CON DIVERSOS MATERIALES**

11

**VACACIONES SEMANA SANTA**

18

25

**GYMKANA DEPORTIVA**





**L**



**M**

**X**



**J**

**V**

**1**  
**JUEGOS DE ESTRATEGIA**  
**(AJEDREZ, DAMAS)**

**2**  
**PINTAREMOS PIEZAS**  
**DE PUZZLE**  
(O.M DE CONCIENCIACIÓN SOBRE EL AUTISMO)

**3**  
**PARTIDO DE**  
**BALONCESTO**

**4**  
**JUEGOS POR EQUIPOS**  
**(PAÑUELO, LA MURALLA,**  
**TULIPÁN**

**7**  
**JUEGO LIBRE CON**  
**DIVERSOS MATERIALES**

**8**  
**JUEGOS DE MESA Y**  
**JUEGOS DE CARTAS**

**9**  
**PARTIDO DE**  
**VOLEIBOL**

**10**  
**JUEGOS DE**  
**PUNTERÍA**

**11**  
**VACACIONES**  
**SEMANA SANTA**

**14**  
**VACACIONES**

**16**  
**SEMANA**

**17**  
**SANTA**

**21**  
**LUNES DE**  
**PASCUA**

**22**  
**PARTIDO DE**  
**FÚTBOL**

**23**  
**JUEGOS DE PALABRAS**  
(HISTORIAS ESCACHARRADAS)  
(O.M DEL LIBRO)

**24**  
**PAPIROFLEXIA**

**25**  
**JUEGOS TRADICIONALES**  
**CON COMBAS**

**28**  
**JUEGOS EN EQUIPO CON**  
**PELOTAS**

**29**  
**JUEGOS CORPORALES**  
**(MÍMICA, DIRECTOR DE**  
**ORQUESTA, CARRERAS..)**

**30**  
**CIRCUITO DEPORTIVO**



**ESTUDIO NUTRICIONAL DE LOS MENÚS ESCOLARES A SERVIR POR SANTILLANA**  
**SERVICIOS DURANTE ABRIL DE 2025**

**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 2025 por **SANTILLANA SERVICIOS** en el colegio Sta. Fca. Javier Cabrini:

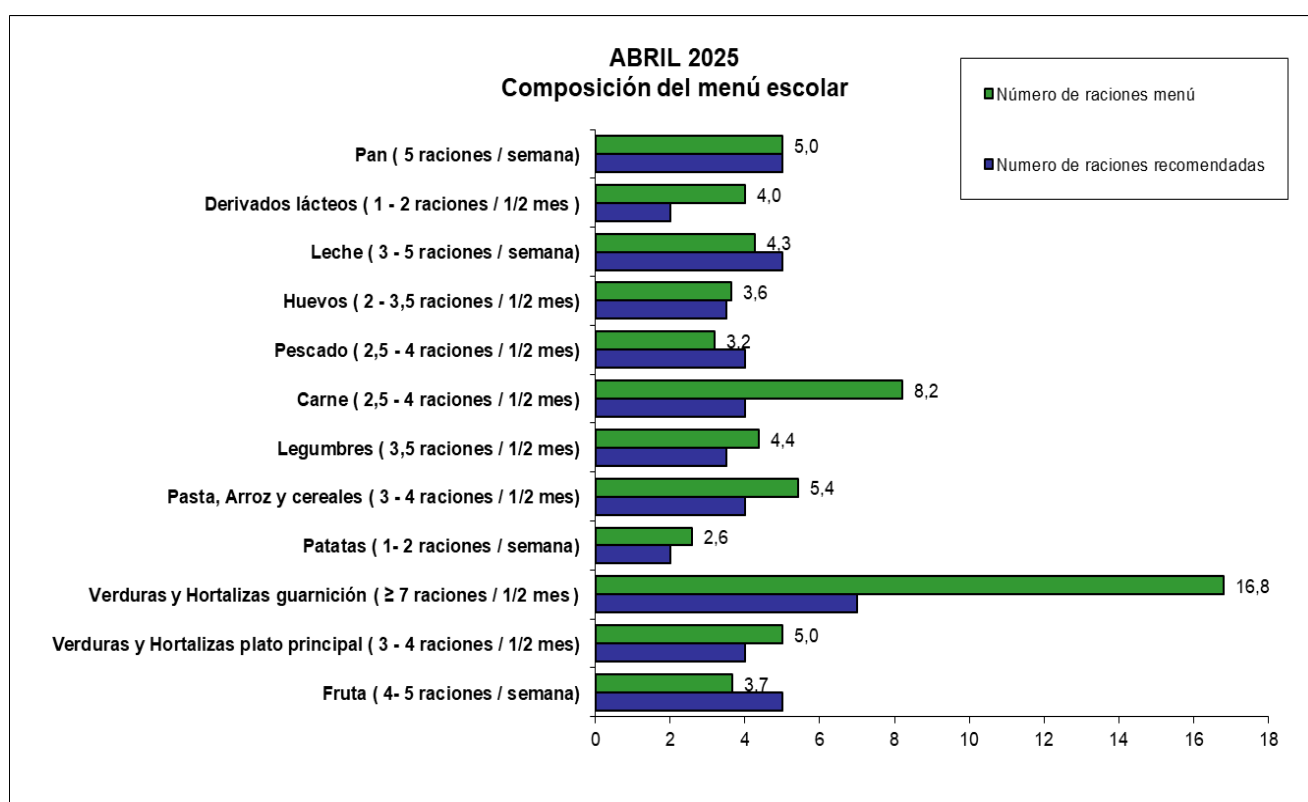


Tabla 1. Composición del menú escolar Colegio Sta. Fca. Javier Cabrini abril 2025

## 2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

En la tabla 2 se recoge la valoración nutricional, del menú escolar durante ABRIL de 2025:

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
1	Arroz con tomate - Croquetas de jamón con ensalada mixta - Fruta y Leche - Pan	960	26	46	111	389	3,0
2	Crema dubarry - Tortilla de patata con ensalada de zanahoria - Fruta y Leche - Pan	866	23	49	84	350	4,0
3	Salteado de brócoli con salsa de soja - Ragout de pollo con patatas dado - Yogur - Pan	731	31	33	52	214	2,4
4	Alubias blancas con verduras -Filete de caballa al horno con calabacín - Fruta y Leche - Pan	766	36	39	68	325	5,8
7	Puré de verduras con pan tostado - Tortilla de bacon con patatas - Fruta y Leche - Pan	789	26	47	67	342	4,2
8	Lentejas estofadas - Merluza empanada con ensalada - Fruta y Leche - Pan	739	34	35	73	294	5,7
9	Macarrones a la española - Lomo cerdo con berenjenas - Fruta y Leche - Pan	803	32	35	89	254	4,3
10	Sopa de cocido - Cocido - Yogur - Pan	785	34	35	84	234	5,0
22	Arroz con tomate - Albóndigas a la jardinera - Fruta y Leche - Pan	939	28	45	105	262	4,4
23	Lentejas eco guisadas - Pollo en pepitoria - Fruta y Leche - Pan	699	32	33	69	269	5,5
24	Espirales frutti di mare - Huevos revueltos con bacón y ensalada - Yogur - Pan	848	33	42	85	261	4,5
25	Coliflor rehogada - Magro de cerdo guisado a la portuguesa - Fruta y Leche - Pan	727	28	44	55	246	3,7
28	Crema hortelana - Empanadillas de queso con guisantes - Fruta y Leche - Pan	886	26	50	84	569	3,1
29	Fideuá - Filete de merluza al horno con champiñones - Fruta y Leche - Pan	832	38	32	94	299	4,3
30	Patatas a la riojana - Escalope de pollo con ensalada mixta - Pastel - Pan	661	29	36	56	71	3,4

Tabla 2. Valoración nutricional Colegio Sta. Fca. Javier Cabrini abril 2025



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. carbono (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
Dpto. Nutrición (U.C.M) niños y niñas 6 - 9 años	2000	36			800	9,0
Media	802	30	40	78	292	4,2
% niños y niñas 6 - 9 años	40	84			36	47

Tabla 3. Menú Colegio Sta. Fca. Javier Cabrini abril 2025

### 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 2025 cubre dichos requerimientos.

Madrid, 24 de marzo de 2025

M.A. CONSAL S.L.U.  
SEGURIDAD ALIMENTARIA  
C/ San Erasmo, 42 L37 - 1ª Planta Of. 2  
28024 Madrid  
C.I.F.: B-80854011

Fdo.: Departamento asesoramiento nutricional  
CONSAL