



M

enero

X

Kids Healthy Eating Plate



J



V

TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA



**12**  
**Espirales a la italiana**  
**Revuelto de huevo con jamón de pavo**  
**Pan, fruta y leche**  
Italian-style spirals. Scrambled eggs with turkey ham. Bread, fruit and milk  
energía 923 kcal, proteínas 32 g, grasa 48 g, h.carbono 89 g, calcio 419 mg, hierro 4,7 mg.

**19**  
**Fideua**  
**Huevos moll con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**  
Fideua. Soft-boiled eggs with salad. Bread, fruit and milk.  
energía 852 kcal, proteínas 32 g, grasa 37 g, h.carbono 98 g, calcio 322 mg, hierro 4,3 mg.

**26**  
**Patatas estofadas**  
**Flamenquines con ensalada de maíz**  
**Pan, fruta y leche**  
Stewed potatoes. Flamenquines with corn salad  
Bread, fruit and milk.  
energía 815 kcal, proteínas 34 g, grasa 45 g, h.carbono 69 g, calcio 445 mg, hierro 11,3 mg.

**13**  
**Crema de zanahoria y boniato**  
**Sajonia al horno con patatas**  
**Pan, fruta y leche**  
Carrot and sweet potato soup. Baked Saxony with potatoes. Bread, fruit and milk  
energía 902 kcal, proteínas 24 g, grasa 56g, h.carbono 75g, calcio 306mg, hierro 2,8 mg.

**20**  
**Sopa de cocido**  
**Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)**  
**Pan, fruta y leche**  
Cocido soup. Cocido stew (chickpeas, cabbage, potato, carrot, beef, chicken and chorizo). Bread, varied fruit and milk.  
energía 1014 kcal, proteínas 38 g, grasa 48g, h.carbono 108 g, calcio 295 mg, hierro 6,0 mg.

**27**  
**Crema dubarry con pan tostado**  
**Muslitos de pollo en salsa con patatas**  
**Pan, fruta y leche**  
Dubarry cream with toast. Chicken thighs in sauce with potatoes. Bread, fruit and milk  
energía 683 kcal, proteínas 26 g, grasa 33 g, h.carbono 70g, calcio 307 mg, hierro 2,9 mg.

**14**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de contramuslo de pollo con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**  
Rice with tomato sauce. Chicken thigh fillet with salad. Bread, fruit and milk  
energía 788 kcal, proteínas 26 g, grasa 34 g, h.carbono 95g, calcio 240mg, hierro 2,5mg.

**21**  
**Rollitos de primavera**  
**Estofado de magro con patatas fritas**  
**Pan, fruta y leche**  
Spring rolls. Lean beef stew with chips. Bread, fruit and milk  
energía 881 kcal, proteínas 33 g, grasa 41 g, h.carbono 95 g, calcio 248 mg, hierro 4,0mg.

**28**  
**Coditos a la carbonara**  
**Lengüadina con ensalada de aceitunas negras**  
**Pan, fruta y leche**  
Coditos a la carbonara. Sole with black olive salad. Bread, fruit and milk  
energía 946 kcal, proteínas 33 g, grasa 50 g, h.carbono 93g, calcio 284 mg, hierro 3,7 mg.

**8**  
**Lentejas eco con verduras**  
**Croquetas de jamón serrano con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**  
Organic lentils with vegetables. Serrano ham croquettes with salad. Bread, fruit and milk  
energía 869kcal, proteínas 32 g, grasa 45 g, h.carbono 84 g, calcio 429 mg, hierro 6,2 mg.

**15**  
**Sopa de letras**  
**Albóndigas en salsa con patata dado**  
**Pan y yogur**  
Soup. Meatballs in sauce with diced potatoes. Bread and yoghurt  
energía 636 kcal, proteínas 30 g, grasa 49g, h.carbono 70g, calcio 200 mg, hierro 3,9mg.

**22**  
**Arroz tres delicias**  
**Atún con tomate y patatas dado**  
**Pan y yogur**  
Three delights rice. Tuna with tomato and diced potatoes. Bread and yoghurt  
energía 941 kcal, proteínas 40g, grasa 46g, h.carbono 92 g, calcio 231 mg, hierro 3,6 mg.

**29**  
**Lentejas estofadas**  
**Tortilla española con ensalada**  
**Pan y yogur**  
Stewed lentils. Spanish omelette with salad. Bread and yoghurt  
energía 799 kcal, proteínas 29g, grasa 42 g, h.carbono 77 g, calcio 251 mg, hierro 5,8 mg.

**9**  
**Macarrones a la española**  
**Filete de merluza con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**  
Spanish-style macaroni. Hake fillet with salad  
Bread, fruit and milk  
energía 791 kcal, proteínas 29g, grasa 35g, h.carbono 88 g, calcio 275 mg, hierro 3,7mg.

**16**  
**Califlor**  
**Lomo adobado con patatas**  
**Pan, fruta y leche**  
Cauliflower. Marinated pork loin with potatoes. Bread, fruit and milk  
energía 673 kcal, proteínas 28g, grasa 38g, h.carbono 54 g, calcio 244 mg, hierro 3,8 mg.

**23**  
**Puré de hortalizas**  
**Hamburguesa al horno con ketchup**  
**Pan, fruta y leche**  
Vegetable purée. Baked hamburger with ketchup. Bread, fruit and milk  
energía 749 kcal, proteínas 26g, grasa 36 g, h.carbono 75g, calcio 320mg, hierro 4,2mg.

**30 ¡Cumpleaños Feliz!**  
**Sopa de picadillo**  
**Lomo fresco con patatas**  
**Pan y tarta**  
Minced meat soup. Fresh pork loin with potatoes. Bread and cake  
energía 672 kcal, proteínas 30g, grasa 37g, h.carbono 54 g, calcio 44 mg, hierro 3,5 mg.

Menú basal



# 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.

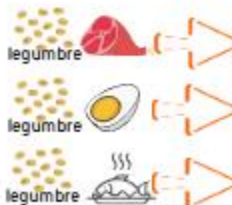
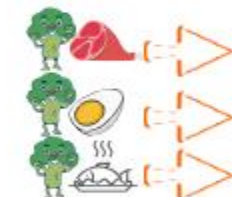
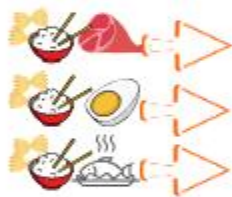
2ª fila ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores del mes en curso.

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
831	31	42	82	286	4,5
42	85			36	50,4

## 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.





**M**

**enero**

**X**

Kids Healthy Eating Plate



**J**



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



**8**

**Lentejas eco con verduras**  
**Croquetas sin gluten de jamón serrano con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**

**9**

**Macarrones a la española**  
**Filete de merluza con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**

**12**

**Espirales a la italiana**  
**Revuelto de huevo con jamón de pavo**  
**Pan, fruta y leche**

**13**

**Crema de zanahoria y boniato**  
**Sajonia al horno con patatas**  
**Pan, fruta y leche**

**14**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de contramuslo de pollo con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**

**15**

**Sopa de letras**  
**Albóndigas en salsa con patata dado**  
**Pan y yogur**

**16**

**Coliflor**  
**Lomo adobado con patatas**  
**Pan, fruta y leche**

**19**

**Fideua**  
**Huevos fritos con salsa de tomate**  
**Pan, fruta y leche**

**20**

**Sopa de cocido**  
**Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)**  
**Pan, fruta y leche**

**21**

**Crema de verduras**  
**Estofado de magro con patatas fritas**  
**Pan, fruta y leche.**

**22**

**Arroz tres delicias**  
**Atún con tomate y patatas dado**  
**Pan y yogur**

**23**

**Puré de hortalizas**  
**Hamburguesa al horno con ketchup**  
**Pan, fruta y leche**

**26**

**Patatas estofadas**  
**Lacón a la plancha con ensalada de maíz**  
**Pan, fruta y leche**

**27**

**Crema dubarry**  
**Muslitos de pollo en salsa con patatas**  
**Pan, fruta y leche**

**28**

**Coditos a la carbonara**  
**Lenguadina con ensalada de aceitunas negras**  
**Pan, fruta y leche**

**29**

**Lentejas estofadas**  
**Tortilla española con ensalada**  
**Pan y yogur**

**30 ¡Cumpleaños Feliz!**

**Sopa de picadillo**  
**Lomo fresco con patatas**  
**Pan y tarta sin gluten**







**M**

**enero**

**X**

Kids Healthy Eating Plate



**J**



**TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA**



**8**

**Lentejas eco con verduras  
Croquetas de jamón serrano  
con ensalada  
Pan, fruta y leche**

**9**

**Macarrones a la española  
Bistec de ternera  
con ensalada  
Pan, fruta y leche**

**12**

**Espirales a la italiana  
Revuelto de huevo con  
jamón de pavo  
Pan, fruta y leche**

**13**

**Crema de zanahoria y boniato  
Sajonia al horno  
con patatas  
Pan, fruta y leche**

**14**

**Arroz con salsa de tomate  
Filete de contramuslo de  
pollo con ensalada  
Pan, fruta y leche**

**15**

**Sopa de letras  
Albóndigas en salsa  
con patata dado  
Pan y yogur**

**16**

**Coliflor  
Lomo adobado  
con patatas  
Pan, fruta y leche**

**19**

**Fideua de pollo  
Huevos moll  
con salsa de tomate  
Pan, fruta y leche**

**20**

**Sopa de cocido  
Suplemento de cocido  
(garbanzos, repollo, patata,  
zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)  
Pan, fruta y leche**

**21**

**Crema de verduras  
Estofado de magro  
con patatas fritas  
Pan, fruta y leche.**

**22**

**Arroz tres delicias  
Salchichas de pavo con  
ensalada mixta  
Pan y yogur**

**23**

**Puré de hortalizas  
Hamburguesa al horno  
con ketchup  
Pan, fruta y leche**

**26**

**Patatas estofadas  
Flamenquines con ensalada  
de maíz  
Pan, fruta y leche**

**27**

**Crema dubarry con pan tostado  
Muslitos de pollo  
en salsa con patatas  
Pan, fruta y leche**

**28**

**Coditos a la carbonara  
Lacón con ensalada de  
aceitunas negras  
Pan, fruta y leche**

**29**

**Lentejas estofadas  
Tortilla española con  
ensalada  
Pan y yogur**

**30 ¡Cumpleaños Feliz!**

**Sopa de picadillo  
Lomo fresco  
con patatas  
Pan y tarta**



**SIN PESCADO**





**M**

**enero**

**X**

Kids Healthy Eating Plate



**J**



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



**8**  
**Crema de verduras**  
**Croquetas de jamón serrano**  
**con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**

**9**  
**Macarrones a la española**  
**Filete de merluza**  
**con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**

**12**  
**Espiraletas a la italiana**  
**Revuelto de huevo con**  
**jamón de pavo**  
**Pan, fruta y leche**

**13**  
**Crema de zanahoria y boniato**  
**Sajonia al horno**  
**con patatas**  
**Pan, fruta y leche**

**14**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de contramuslo de**  
**pollo con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**

**15**  
**Sopa de letras**  
**Hamburguesa artesana en**  
**salsa con patata dado**  
**Pan y yogur**

**16**  
**Coliflor**  
**Lomo adobado**  
**con patatas**  
**Pan, fruta y leche**

**19**  
**Fideua**  
**Huevos moll**  
**con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**

**20**  
**Sopa de ave**  
**Bistec de ternera**  
**con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**

**21**  
**Crema de verduras**  
**Estofado de magro**  
**con patatas fritas**  
**Pan, fruta y leche.**

**22**  
**Arroz tres delicias**  
**Atún con tomate**  
**y patatas dado**  
**Pan y yogur**

**23**  
**Puré de hortalizas**  
**Hamburguesa artesana al**  
**horno con ketchup**  
**Pan, fruta y leche**

**26**  
**Patatas estofadas**  
**Flamenquines con ensalada**  
**de maíz**  
**Pan, fruta y leche**

**27**  
**Crema dubarry con pan tostado**  
**Muslitos de pollo**  
**en salsa con patatas**  
**Pan, fruta y leche**

**28**  
**Coditos a la carbonara**  
**Lenguadina con ensalada de**  
**aceitunas negras**  
**Pan, fruta y leche**

**29**  
**Crema de calabaza**  
**Tortilla española con**  
**ensalada**  
**Pan y yogur**

**30 ¡Cumpleaños Feliz!**  
**Sopa de picadillo**  
**Lomo fresco**  
**con patatas**  
**Pan y tarta**



**Alergia a las legumbres**







**M**

**enero**

**X**

Kids Healthy Eating Plate



**J**



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



**8**

**Lentejas eco con verduras**  
**Bistec de ternera**  
**con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**

**9**

**Macarrones a la española**  
**Filete de merluza**  
**con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**

**12**

**Espirales a la italiana**  
**Pavo a la plancha con**  
**ensalada**  
**Pan, fruta y leche**

**13**

**Crema de zanahoria y boniato**  
**Sajonia al horno**  
**con patatas**  
**Pan, fruta y leche**

**14**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de contramuslo de**  
**pollo con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**

**15**

**Sopa de letras**  
**Albóndigas en salsa**  
**con patata dado**  
**Pan y yogur**

**16**

**Coliflor**  
**Lomo adobado**  
**con patatas**  
**Pan, fruta y leche**

**19**

**Fideua**  
**Lomo a la plancha**  
**con salsa de tomate**  
**Pan, fruta y leche**

**20**

**Sopa de cocido**  
**Suplemento de cocido**  
(garbanzos, repollo, patata,  
 zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)  
**Pan, fruta y leche**

**21**

**Crema de verduras**  
**Estofado de magro**  
**con patatas fritas**  
**Pan, fruta y leche.**

**22**

**Arroz tres delicias**  
**Atún con tomate**  
**y patatas dado**  
**Pan y yogur**

**23**

**Puré de hortalizas**  
**Hamburguesa al horno**  
**con ketchup**  
**Pan, fruta y leche**

**26**

**Patatas estofadas**  
**Lacón a la plancha con**  
**ensalada de maíz**  
**Pan, fruta y leche**

**27**

**Crema dubarry con pan tostado**  
**Muslitos de pollo**  
**en salsa con patatas**  
**Pan, fruta y leche**

**28**

**Coditos a la italiana**  
**Lenguadina con ensalada de**  
**aceitunas negras**  
**Pan, fruta y leche**

**29**

**Lentejas estofadas**  
**Salchichas de pavo con**  
**ensalada**  
**Pan y yogur**

**30 ¡Cumpleaños Feliz!**

**Sopa de picadillo**  
**Lomo fresco**  
**con patatas**  
**Pan y tarta**



*S/*







**M**

**enero**

**X**

Kids Healthy Eating Plate



**J**



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



**8**

**Lentejas eco con verduras**  
**Bistec de ternera**  
**con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**

**9**

**Macarrones a la española**  
**Filete de merluza**  
**con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**

**12**

**Espirales a la italiana**  
**Revuelto de huevo con**  
**jamón de pavo**  
**Pan, fruta y leche**

**13**

**Crema de zanahoria y boniato**  
**Lacón a la plancha**  
**con patatas**  
**Pan, fruta y leche**

**14**

**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de contramuslo de**  
**pollo con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**

**15**

**Sopa de letras**  
**Albóndigas en salsa**  
**con patata dado**  
**Pan y yogur**

**16**

**Califlor**  
**Lomo adobado**  
**con patatas**  
**Pan, fruta y leche**

**19**

**Fideua**  
**Huevos fritos**  
**con salsa de tomate**  
**Pan, fruta y leche**

**20**

**Sopa de cocido**  
**Suplemento de cocido**  
(garbanzos, repollo, patata,  
 zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)  
**Pan, fruta y leche**

**21**

**Crema de verduras**  
**Estofado de magro**  
**con patatas fritas**  
**Pan, fruta y leche.**

**22**

**Arroz tres delicias**  
**Atún con tomate**  
**y patatas dado**  
**Pan y yogur**

**23**

**Puré de hortalizas**  
**Hamburguesa al horno**  
**con ketchup**  
**Pan, fruta y leche**

**26**

**Patatas estofadas**  
**Lacón a la plancha con**  
**ensalada de maíz**  
**Pan, fruta y leche**

**27**

**Crema de calabaza con pan tostado**  
**Muslitos de pollo**  
**en salsa con patatas**  
**Pan, fruta y leche**

**28**

**Coditos con tomate**  
**Lenguadina con ensalada de**  
**aceitunas negras**  
**Pan, fruta y leche**

**29**

**Lentejas estofadas**  
**Tortilla española con**  
**ensalada**  
**Pan y yogur**

**30 ¡Cumpleaños Feliz!**

**Sopa de picadillo**  
**Lomo fresco**  
**con patatas**  
**Pan y tarta**



**SIN PROTEINA**  
**DE LA LECHE**



**SIN**  
**LACTOSA**



**Toda la leche,**  
**postres y**  
**yogures con**  
**vegetales**







M

enero

X

Kids Healthy Eating Plate



J



TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA



8 Lentejas **eco** con verduras  
Bistec de ternera  
con ensalada  
Pan, fruta y leche

9 Macarrones a la española  
Filete de merluza  
con ensalada  
Pan, fruta y leche

12 Espirales a la italiana  
Pavo a la plancha con  
ensalada  
Pan, fruta y leche

13 Crema de zanahoria y boniato  
Lacón a la plancha  
con patatas  
Pan, fruta y leche

14 Arroz con salsa de tomate  
Filete de contramuslo de  
pollo con ensalada  
Pan, fruta y leche

15 Sopa de letras  
Albóndigas en salsa  
con patata dado  
Pan y yogur

16 Califlor  
Lomo adobado  
con patatas  
Pan, fruta y leche

19 Fideua  
Salchichas de pavo  
con salsa de tomate  
Pan, fruta y leche

20 Sopa de cocido  
Suplemento de cocido  
(garbanzos, repollo, patata,  
zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)  
Pan, fruta y leche

21 Crema de verduras  
Estofado de magro  
con patatas fritas  
Pan, fruta y leche.

22 Arroz tres delicias  
Atún con tomate  
y patatas dado  
Pan y yogur

23 Puré de hortalizas  
Hamburguesa al horno  
con ketchup  
Pan, fruta y leche

26 Patatas estofadas  
Lacón a la plancha con  
ensalada de maíz  
Pan, fruta y leche

27 Crema de calabaza con pan tostado  
Muslitos de pollo  
en salsa con patatas  
Pan, fruta y leche

28 Códigos con tomate  
Lenguadina con ensalada de  
aceitunas negras  
Pan, fruta y leche

29 Lentejas estofadas  
Salchichas de pavo con  
ensalada  
Pan y yogur

30 ¡Cumpleaños Feliz!  
Sopa de picadillo  
Lomo fresco  
con patatas  
Pan y postre vegetal







M

enero

X

Kids Healthy Eating Plate



J



TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA



8

Lentejas **eco** con verduras  
Bistec de ternera  
con ensalada  
Pan, fruta y leche

9

Macarrones a la española  
Filete de merluza al horno  
con ensalada  
Pan, fruta y leche

12

Espirales a la italiana  
Revuelto de huevo con  
jamón de pavo  
Pan, fruta y leche

13

Crema de zanahoria y boniato  
Sajonia al horno  
con patatas  
Pan, fruta y leche

14

Arroz con salsa de tomate  
Filete de contramuslo de  
pollo con ensalada  
Pan, fruta y leche

15

Sopa de letras  
Hamburguesa casera  
con patata dado  
Pan y yogur

16

Coliflor  
Lomo fresco a la plancha  
con patatas  
Pan, fruta y leche

19

Fideua  
Huevos a la plancha  
con salsa de tomate  
Pan, fruta y leche

20

Sopa de cocido  
Suplemento de cocido  
(garbanzos, repollo, patata,  
zanahoria, morcillo, pollo sin chorizo)  
Pan, fruta y leche

21

Crema de verduras  
Estofado de magro  
con patatas fritas  
Pan, fruta y leche.

22

Arroz tres delicias  
Atún con  
ensalada mixta  
Pan y yogur

23

Puré de hortalizas  
Hamburguesa artesana  
con ketchup  
Pan, fruta y leche

26

Patatas estofadas  
Bistec de ternera con ensalada  
de maíz  
Pan, fruta y leche

27

Crema de calabaza con pan tostado  
Muslitos de pollo  
en salsa con patatas  
Pan, fruta y leche

28

Coditos con tomate  
Lengüadina al horno con  
ensalada de aceitunas negras  
Pan, fruta y leche

29

Lentejas estofadas  
Tortilla española con  
ensalada  
Pan y yogur

30 ¡Cumpleaños Feliz!

Sopa de picadillo  
Lomo fresco  
con patatas  
Pan y tarta (**excepción**)







L



M

X



J

V



12

ELABORAREMOS UN  
MURAL PARA EL COMEDOR

13

CONTINUAREMOS EL  
MURAL

14

CARRERA DE RELEVOS  
POR EQUIPOS

15

JUEGOS TRADICIONALES  
DE COMBA

POLIS Y CACOS

16

JUEGOS DE MESA.  
CARTAS, PUZZLES..

BALON PRISIONERO

19

ADIVINA PELICULA  
MÍMICA

20

PARTIDO

21

ATRAPA LA BANDERA

22

TELÉFONO  
ESCACHARRADO

23

JUEGOS POR PAREJA

26

JUEGOS DE MESA

27

JUEGOS MUSICALES

28

PINTAREMOS

29

TODOS A BAILAR

30

JUEGO LIBRE







**L**



**M**



**X**



**J**

**V**

**12**

**AJEDREZ Y DAMAS**

**13**

**VOLEYBALL**

**14**

**CARRERA DE RELEVOS  
POR EQUIPOS**

**15**

**CREAREMOS  
COREOGRAFIAS**

**16**

**PINTAREMOS SEGÚN LO  
QUE NOS TRANSMITA LA  
MÚSICA**

**19**

**ADIVINA PELICULA  
MÍMICA**

**20**

**PARTIDO**

**21**

**ATRAPA LA BANDERA**

**22**

**TELÉFONO  
ESCACHARRADO**

**23**

**JUEGOS POR PAREJA**

**26**

**JUEGOS DE MESA**

**27**

**JUEGOS PELOTA**

**28**

**ESTATUAS**

**29**

**TODOS A BAILAR**

**30**

**JUEGO LIBRE**





**ESTUDIO NUTRICIONAL DEL MENÚ DE COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI**  
**DURANTE ENERO DE 2026**

**1. VALORACIÓN COMPOSICIÓN DEL MENÚ ESCOLAR**

En la tabla 1 se presenta la evaluación de la composición del menú escolar a servir durante ENERO 2026.

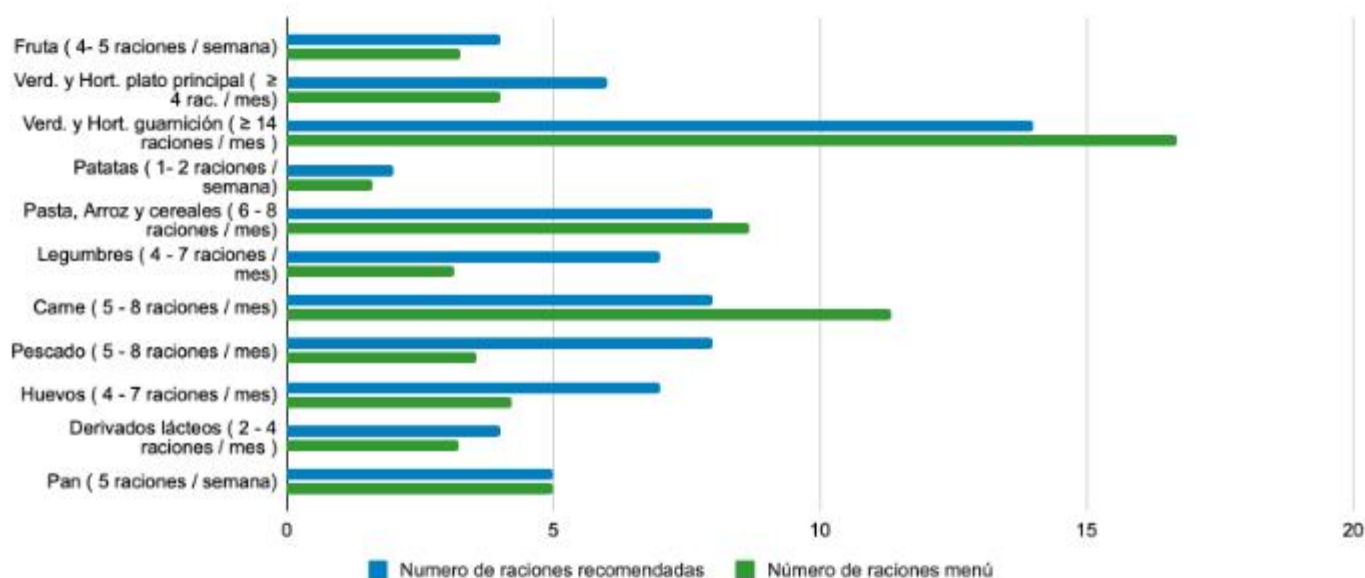


Tabla 1. Composición del menú ENERO 2026



## 2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

En la tabla 2 se recoge la valoración nutricional, del menú escolar durante Enero de 2026:

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
8	Lentejas eco con verduras - Croquetas de jamón - Fruta y Leche - Pan - Ensalada guarnición	869	32	45	84	429	6,2
9	Macarrones a la española - Merluza a la plancha - Fruta y Leche - Pan - Ensalada guarnición	791	29	35	88	275	3,7
12	Espirales a la italiana - Revuelto de huevo con pavo - Fruta y Leche - Pan - Ensalada guarnición	923	32	48	89	419	4,7
13	Crema de zanahoria y boniato - Chuleta de sajonia con patatas - Fruta y Leche - Pan	902	24	56	75	306	2,8
14	Arroz con tomate - Contramuslo de pollo con ensalada - Fruta y Leche - Pan	788	26	34	95	240	2,5
15	Sopa de letras - Albóndigas con patatas fritas - Yogur - Pan	836	30	49	70	200	3,9
16	Coliflor rehogada - Lomo adobado con patatas - Fruta y Leche - Pan	673	28	38	54	244	3,8
19	Fideuá - Huevos moll con tomate - Fruta y Leche - Pan	852	32	37	98	322	4,3
20	Sopa de cocido - Cocido - Fruta y Leche - Pan	1014	38	48	108	295	6,0
21	Rollitos primavera - Magro estofado - Fruta y Leche - Pan - Patatas fritas acompañamiento	881	33	41	95	248	4,0
22	Arroz tres delicias - Atún filete - Yogur - Pan - Ensalada guarnición	941	40	46	92	231	3,6
23	Puré de hortalizas - Hamburguesa con tomate - Fruta y Leche - Pan	749	26	38	75	320	4,2
26	Patatas estofadas - Flamenquines con ensalada - Fruta y Leche - Pan	815	34	45	69	445	11,3
27	Crema Dubarry - Pollo jamoncitos con patatas - Fruta y Leche - Pan	683	26	33	70	307	2,9
28	Macarrones carbonara - Lenguado filete con ensalada - Fruta y Leche - Pan	948	33	50	93	284	3,7
29	Lentejas estofadas - Tortilla de patata con ensalada - Yogur - Pan	799	29	42	77	251	5,8
30	Sopa de picadillo - Lomo adobado con patatas - Pastel - Pan	672	30	37	54	44	3,5

Tabla 2. Valoración nutricional menú ENERO 2026



En la tabla 3 se presentan los siguientes valores:

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

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

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

	Energía	Proteínas	Grasa	H. carbono	Calcio	Hierro
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Dpto. Nutrición (U.C.M) niños y niñas 6 - 9 años	2000	36			800	9,0
Media	831	31	42	82	286	4,5
% niños y niñas 6 - 9 años	42	85			36	50,4

### 3. **CONCLUSIONES**

- La composición del menú escolar de ENERO de 2026 se ajusta a las recomendaciones establecidas para algunos de los grupos de alimentos salvo en el pescado, legumbres siendo menos de lo recomendado. Del mismo modo se debería aumentar la frecuencia de verdura como plato principal o primer plato.
- Las recomendaciones nutricionales establecidas por los organismos de referencia indican que el aporte calórico 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 Colegio Santa Francisca Javier Cabrini en ENERO de 2026 supera de nuevo dichos requerimientos en cuanto al aporte calórico.
- Se recomienda disminuir el uso de precocinados y frituras como primer o segundo plato, de acuerdo a las recomendaciones de la nueva normativa de 2025 (BOE» núm. 92, de 16 de abril de 2025 Referencia: BOE-A-2025-7659)

10 de diciembre de 2025



Fdo. Belén Molina Martínez  
Ncol MAD00202  
Responsable Asesoramiento Nutricional