



**L M**



**X J**



**TODOS LOS DÍAS ENSALADA VARIADA**

**MENÚ BASAL**

- 5 Macarrones a la italiana**  
**Albóndigas a la jardinera**  
**Pan, fruta y leche**  
 Macaroni, Meatballs with vegetables. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 932 kcal, proteínas 31 g, grasa 46 g, h.carbono 99g, calcio 276 mg, hierro 5,5mg.
- 6 Judías verdes rehogadas con jamón**  
**Croquetas de bacalao con patatas panadera**  
**Pan y yogur natural o sabor fruta**  
 Green beans with ham. Cod croquettes with potatoes. Bread, Natural or fruit flavor yogurt.  
 energía 706kcal, proteínas 29g, grasa 41g, h.carbono 61g, calcio 335mg, hierro 2,5 mg.
- 7 Sopa de cocido**  
**Suplemento de cocido**  
 (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)  
**Pan, fruta y leche**  
 Madrid-style stew. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 1014kcal, proteínas 38g, grasa 48g, h.carbono 108,6g, calcio 295mg, hierro 6,0 mg.
- 8 Crema de calabaza y zanahoria**  
**Lomo fresco a la plancha con ensalada mixta**  
**Pan, fruta y leche**  
 Cream of cauliflower and carrot soup. Fresh grilled loin with salad. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 638 kcal, proteínas 26 g, grasa 37 g, h.carbono 50 g, calcio 256 mg, hierro 3,3 mg.
- 9 Arroz con tomate**  
**Huevos fritos con salchichas de pavo**  
**Pan, fruta y leche**  
 Rice with tomato sauce. Fried eggs with turkey sausages. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 876kcal, proteínas 26g, grasa 44g, h.carbono 96g, calcio 258mg, hierro 3,5mg.
- 12 Lentejas estofadas**  
**Filete de merluza en salsa con verduritas**  
**Pan, fruta y leche**  
 Stewed lentils. Hake fillet with vegetables. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 756kcal, proteínas 38 g, grasa 33 g, h.carbono 77g, calcio 344 mg, hierro 6,7 mg.
- 13 Coliflor al horno**  
**Hamburguesa a la plancha con patatas fritas**  
**Pan, fruta y leche**  
 Baked cauliflower. Grilled hamburger with chips. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 766kcal, proteínas 28g, grasa 44g, h.carbono 65g, calcio 394mg, hierro 3,7 mg.
- 14 Patatas a la riojana**  
**Tortilla de pavo con ensalada de maíz**  
**Pan, fruta y leche**  
 Rioja-style potatoes. Turkey omelette with corn salad. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 733 kcal, proteínas 25 g, grasa 41 g, h.carbono 66 g, calcio 283 mg, hierro 4,2 mg.
- 15 Día festivo San Isidro**
- 16 Guisantes rehogados**  
**Fajitas de pollo con nachos de maíz**  
**Helado sin gluten**  
 Stir-fried peas. Gluten free chicken fajitas with corn nachos. Gluten free ice cream.  
 energía 661 kcal, proteínas 34 g, grasa 38g, h.carbono 43g, calcio 227mg, hierro 8,9 mg.
- 19 Sopa de letras**  
**Sajonia a la plancha con berenjenas**  
**Pan, fruta y leche**  
 Soup, grilled kasseler with aubergine. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 823 kcal, proteínas 24 g, grasa 51 g, h.carbono 66 g, calcio 225mg, hierro 2,3 mg.
- 20 Coditos a la carbonara**  
**Palometa con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**  
 Coditos a la carbonara. Palometa with salad. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 945kcal, proteínas 30g, grasa 49g, h.carbono 96 g, calcio 265 mg, hierro 4,7 mg.
- 21 Brócoli salteado con ajo y limón**  
**Tortilla española con ensalada mixta**  
**Pan, fruta y leche**  
 Broccoli sautéed with garlic and lemon. Spanish omelet with mixed salad. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 834kcal, proteínas 21 g, grasa 43g, h.carbono 65g, calcio 307 mg, hierro 3,8mg.
- 22 Alubias blancas con verduras**  
**San jacobó con patatas**  
**Pan y yogur natural o sabor fruta**  
 White beans with vegetables. San jacobó with potatoes. Bread, Natural or fruit flavor yogurt.  
 energía 787kcal, proteínas 35g, grasa 43g, h.carbono 66g, calcio 361 mg, hierro 5,4 mg.
- 23 Arroz tres delicias**  
**Filete de pollo a la plancha con calabacín**  
**Pan, fruta y leche**  
 Three delights rice. Grilled chicken fillet with zucchini. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 908 kcal, proteínas 41g, grasa 39g, h.carbono 99g, calcio 271mg, hierro 4,3 mg.
- 26 Lentejas con verduras**  
**Merluza empanada con ensalada de aceitunas negras**  
**Pan, fruta y leche**  
 Lentils with vegetables. Breaded hake with black olives salad. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 762 kcal, proteínas 34 g, grasa 35 g, h.carbono 77 g, calcio 303 mg, hierro 6,0 mg.
- 27 Crema parmentier**  
**Escalope de pollo con champiñón al ajillo**  
**Pan, fruta y leche**  
 Cream parmentier. Chicken escalope with garlic mushrooms. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 794 kcal, proteínas 27 g, grasa 44g, h.carbono 74 g, calcio 315 mg, hierro 3,4 mg.
- 28 Menestra de verduras con tomate**  
**Huevos fritos con bacón y patatas fritas**  
**Pan, fruta y leche**  
 Vegetable stew with tomato. Fried eggs with bacon and french fries. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 802 kcal, proteínas 22 g, grasa 54 g, h.carbono 57 g, calcio 277 mg, hierro 3,7mg.
- 29 Arroz con magro**  
**Empanadillas de atún con ensalada mixta**  
**Pan, fruta y leche**  
 Rice with lean meat. Tuna patties with mixed salad. Bread, varied fruit and milk.  
 energía 1101 kcal, proteínas 34 g, grasa 48 g, h.carbono 133 g, calcio 396 mg, hierro 3,7 mg.
- 30 Ensalada campera**  
**Pizza**  
**Pan y tarta**  
 Country salad. Pizza. Bread and Cake.  
 energía 871 kcal, proteínas 31g, grasa 43g, h.carbono 90g, calcio 443mg, hierro 4,2 mg.



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, 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 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.

**Día sin gluten en el cole**

¿Sabes qué alimentos tienen gluten?

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten  
[www.celiacosmadrid.org](http://www.celiacosmadrid.org)



# 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.

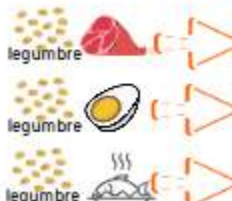
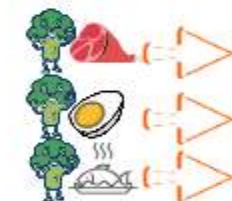
2ª fila ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores del mes en curso.

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
826	30	43	78	307	4,3
41	83			38	47,2

## 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.





**L**

**M**



**J**



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



**5** Macarrones a la italiana  
 Albóndigas a la jardinera  
 Pan, fruta y leche

**6** Judías verdes rehogadas con jamón  
 Croquetas sin gluten con patatas panadera  
 Pan y yogur natural o sabor fruta

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

**8** Crema de calabaza y zanahoria  
 Lomo fresco a la plancha con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**9** Arroz con tomate  
 Huevos fritos con salchichas de pavo  
 Pan, fruta y leche

**12** Lentejas estofadas  
 Filete de merluza en salsa con verduritas  
 Pan, fruta y leche.

**13** Coliflor al horno  
 Hamburguesa a la plancha con patatas fritas  
 Pan, fruta y leche

**14** Patatas a la riojana  
 Tortilla de pavo con ensalada de maíz  
 Pan, fruta y leche

**15** **Día festivo**  
**San Isidro**

**16** Día sin gluten en el cole  
 Guisantes rehogados  
 Fajitas sin gluten de pollo con nachos de maíz  
 Helado sin gluten

**19** Sopa de letras  
 Sajonia a la plancha con berenjenas  
 Pan, fruta y leche

**20** Coditos a la carbonara  
 Palometa con ensalada  
 Pan, fruta y leche

**21** Brócoli salteado con ajo y limón  
 Tortilla española con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**22** Alubias blancas con verduras  
 Rollitos de pavo y queso con patatas  
 Pan y yogur natural o sabor fruta

**23** Arroz tres delicias  
 Filete de pollo a la plancha con calabacín  
 Pan, fruta y leche

**26** Lentejas con verduras  
 Merluza al horno con ensalada de aceitunas negras  
 Pan, fruta y leche

**27** Crema parmentier  
 Pollo a la plancha con champiñón al ajillo  
 Pan, fruta y leche

**28** Menestra de verduras con tomate  
 Huevos fritos con bacón y patatas fritas  
 Pan, fruta y leche

**29** Arroz con magro  
 Croquetas sin gluten con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**iCumpleaños Feliz!**  
**30** Ensalada campera  
 Pizza sin gluten  
 Pan y tarta sin gluten







**L**

**M**



**J**



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

**5** Macarrones a la italiana  
 Albóndigas a la jardinera  
 Pan, fruta y leche

**6** Judías verdes rehogadas con jamón  
 Croquetas de jamón con patatas panadera  
 Pan y yogur natural o sabor fruta

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

**8** Crema de calabaza y zanahoria  
 Lomo fresco a la plancha con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**9** Arroz con tomate  
 Huevos fritos con salchichas de pavo  
 Pan, fruta y leche

**12** Lentejas estofadas  
 Bistec de ternera a la plancha con verduritas  
 Pan, fruta y leche.

**13** Coliflor al horno  
 Hamburguesa a la plancha con patatas fritas  
 Pan, fruta y leche

**14** Patatas a la riojana  
 Tortilla de pavo con ensalada de maíz  
 Pan, fruta y leche

**15** **Día festivo**  
**San Isidro**

**16** Día sin *gluten* en el cole  
 Guisantes rehogados  
 Fajitas de pollo con nachos de maíz  
 Helado sin gluten

**19** Sopa de letras  
 Sajonia a la plancha con berenjenas  
 Pan, fruta y leche

**20** Coditos a la carbonara  
 Lomo a la plancha con ensalada  
 Pan, fruta y leche

**21** Brócoli salteado con ajo y limón  
 Tortilla española con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**22** Alubias blancas con verduras  
 San jacobó con patatas  
 Pan y yogur natural o sabor fruta

**23** Arroz tres delicias  
 Filete de pollo a la plancha con calabacín  
 Pan, fruta y leche

**26** Lentejas con verduras  
 Pavo a la plancha con ensalada de aceitunas negras  
 Pan, fruta y leche

**27** Crema parmentier  
 Escalope de pollo con champiñón al ajillo  
 Pan, fruta y leche

**28** Menestra de verduras con tomate  
 Huevos fritos con bacón y patatas fritas  
 Pan, fruta y leche

**29** Arroz con magro  
 Croquetas de jamón con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**iCumpleaños Feliz!**  
**30** Ensalada campera sin atún  
 Pizza  
 Pan y tarta



**SIN PESCADO**







**L**

**M**



**X**



**J**



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



**5** Macarrones a la italiana  
 Hamburguesa casera  
 en salsa  
 Pan, fruta y leche

**6** Coliflor rehogada  
 Croquetas de bacalao  
 con patatas panadera  
 Pan y yogur natural o sabor fruta

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

**8** Crema de calabaza y zanahoria  
 Lomo fresco a la plancha  
 con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**9** Arroz con tomate  
 Huevos fritos con  
 salchichas de pavo  
 Pan, fruta y leche

**12** Pasta con tomate  
 Filete de merluza en salsa  
 con verduritas  
 Pan, fruta y leche.

**13** Coliflor al horno  
 Hamburguesa casera de pollo a  
 la plancha con patatas fritas  
 Pan, fruta y leche

**14** Patatas a la riojana  
 Tortilla de pavo  
 con ensalada de maíz  
 Pan, fruta y leche

**15** **Día festivo**  
**San Isidro**

**16** *Día sin gluten en el cole*  
 Sopa de ave  
 Fajitas de pollo  
 con nachos de maíz  
 Helado sin gluten

**19** Sopa de letras  
 Sajonia a la plancha  
 con berenjenas  
 Pan, fruta y leche

**20** Coditos a la carbonara  
 Palometa con  
 ensalada  
 Pan, fruta y leche

**21** Brócoli salteado con ajo y limón  
 Tortilla española  
 con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**22** Patatas guisadas con verduras  
 San jacobó  
 con patatas  
 Pan y yogur natural o sabor fruta

**23** Arroz tres delicias  
 Filete de pollo a la plancha  
 con calabacín  
 Pan, fruta y leche

**26** Sopa de verduras  
 Merluza empanada con  
 ensalada de aceitunas negras  
 Pan, fruta y leche

**27** Crema parmentier  
 Escalope de pollo  
 con champiñón al ajillo  
 Pan, fruta y leche

**28** Coliflor rehogada  
 Huevos fritos con bacón y  
 patatas fritas  
 Pan, fruta y leche

**29** Arroz con magro  
 Empanadillas de atún  
 con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**iCumpleaños Feliz!**  
**30** Ensalada campera  
 Paninis caseros  
 Pan y tarta



**Alergia a las legumbres**







L

M



X

Kid's Healthy Eating Plate



J



TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA



**5** Macarrones a la italiana  
Albóndigas a la jardinera  
Pan, fruta y leche

**6** Judías verdes rehogadas  
Jamón cocido a la plancha  
con patatas panadera  
Pan y yogur natural o sabor fruta

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

**8** Crema de calabaza y zanahoria  
Lomo fresco a la plancha  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

**9** Arroz con tomate  
Salchichas de pavo  
con ensalada  
Pan, fruta y leche

**12** Lentejas estofadas  
Filete de merluza en salsa  
con verduritas  
Pan, fruta y leche.

**13** Coliflor al horno  
Hamburguesa a la plancha  
con patatas fritas  
Pan, fruta y leche

**14** Patatas a la riojana  
Pavo a la plancha  
con ensalada de maíz  
Pan, fruta y leche

**15** Día festivo  
San Isidro

**16** Día sin gluten en el cole  
Guisantes rehogados  
Fajitas de pollo  
con nachos de maíz  
Helado sin gluten

**19** Sopa de letras  
Sajonia a la plancha  
con berenjenas  
Pan, fruta y leche

**20** Coditos con tomate  
Palometa con  
ensalada  
Pan, fruta y leche

**21** Brócoli salteado con ajo y limón  
Bistec de ternera a la plancha  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

**22** Alubias blancas con verduras  
Rollitos de pavo y queso  
con patatas  
Pan y yogur natural o sabor fruta

**23** Arroz tres delicias  
Filete de pollo a la plancha  
con calabacín  
Pan, fruta y leche

**26** Lentejas con verduras  
Merluza al horno con  
ensalada de aceitunas negras  
Pan, fruta y leche

**27** Crema parmentier  
Escalope de pollo  
con champiñón al ajillo  
Pan, fruta y leche

**28** Menestra de verduras con tomate  
Bacón al horno con  
patatas fritas  
Pan, fruta y leche

**29** Arroz con magro  
Hamburguesa a la plancha  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

**30** ¡Cumpleaños Feliz!  
Ensalada campera  
Paninis  
caseros  
Pan y helado







**L**

**M**



**J**



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

**5** Macarrones a la italiana  
 Albóndigas a la jardinera  
 Pan, fruta y leche

**6** Judías verdes rehogadas  
 Jamón cocido a la plancha con patatas panadera  
 Pan y yogur natural o sabor fruta

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

**8** Crema de calabaza y zanahoria  
 Lomo fresco a la plancha con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**9** Arroz con tomate  
 Huevos fritos con salchichas de pavo  
 Pan, fruta y leche

**12** Lentejas estofadas  
 Filete de merluza en salsa con verduritas  
 Pan, fruta y leche.

**13** Coliflor al horno  
 Hamburguesa a la plancha con patatas fritas  
 Pan, fruta y leche

**14** Patatas a la riojana  
 Tortilla de pavo con ensalada de maíz  
 Pan, fruta y leche

**15** **Día festivo**  
**San Isidro**

**16** **Día sin gluten en el cole**  
 Guisantes rehogados  
 Fajitas de pollo con nachos de maíz  
 Postre vegetal

**19** Sopa de letras  
 Sajonia a la plancha con berenjenas  
 Pan, fruta y leche

**20** Coditos con tomate  
 Palometa con ensalada  
 Pan, fruta y leche

**21** Brócoli salteado con ajo y limón  
 Tortilla española con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**22** Alubias blancas con verduras  
 Rollitos de pavo con patatas  
 Pan y yogur natural o sabor fruta

**23** Arroz tres delicias  
 Filete de pollo a la plancha con calabacín  
 Pan, fruta y leche

**26** Lentejas con verduras  
 Merluza al horno con ensalada de aceitunas negras  
 Pan, fruta y leche

**27** Crema de verduras  
 Escalope de pollo con champiñón al ajillo  
 Pan, fruta y leche

**28** Menestra de verduras con tomate  
 Huevos fritos con bacón y patatas fritas  
 Pan, fruta y leche

**29** Arroz con magro  
 Hamburguesa a la plancha con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**iCumpleaños Feliz!**  
**30** Ensalada campera  
 Paninis sin queso  
 Pan y tarta

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



**SIN LACTOSA**



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







L

M



X

Kid's Healthy Eating Plate



J



TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA



**5** Macarrones a la italiana  
Albóndigas a la jardinera  
Pan, fruta y leche

**6** Judías verdes rehogadas con jamón  
Jamón a la plancha  
con patatas panadera  
Pan y yogur natural o sabor fruta

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

**8** Crema de calabaza y zanahoria  
Lomo fresco a la plancha  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

**9** Arroz con tomate  
Salchichas de pavo  
con ensalada  
Pan, fruta y leche

**12** Lentejas estofadas  
Filete de merluza en salsa  
con verduritas  
Pan, fruta y leche.

**13** Coliflor al horno  
Hamburguesa a la plancha  
con patatas fritas  
Pan, fruta y leche

**14** Patatas a la riojana  
Pavo a la plancha  
con ensalada de maíz  
Pan, fruta y leche

**15** Dia festivo  
San Isidro

**16** Día sin gluten en el cole  
Guisantes rehogados  
Fajitas de pollo  
con nachos de maíz  
Helado sin gluten

**19** Sopa de letras  
Sajonia a la plancha  
con berenjenas  
Pan, fruta y leche

**20** Coditos con tomate  
Palometa con  
ensalada  
Pan, fruta y leche

**21** Brócoli salteado con ajo y limón  
Tortilla española  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

**22** Alubias blancas con verduras  
Rollitos de pavo  
con patatas  
Pan y yogur natural o sabor fruta

**23** Arroz tres delicias  
Filete de pollo a la plancha  
con calabacín  
Pan, fruta y leche

**26** Lentejas con verduras  
Merluza al horno con  
ensalada de aceitunas negras  
Pan, fruta y leche

**27** Crema de verduras  
Escalope de pollo  
con champiñon al ajillo  
Pan, fruta y leche

**28** Menestra de verduras con tomate  
Bacón con  
patatas fritas  
Pan, fruta y leche

**29** Arroz con magro  
Hamburguesa a la plancha  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

**30** ¡Cumpleaños Feliz!  
Ensalada campera  
Paninis caseros  
sin queso  
Pan y postre

SIN HUEVO NI  
PROTEINA DE LA  
LECHE



Toda la leche,  
postres y  
yogures son  
vegetales







**L**

**M**



**X**



**J**



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



**5** Macarrones a la italiana  
 Albóndigas caseras a la jardinera  
 Pan, fruta y leche

**6** Judías verdes rehogadas con jamón  
 Merluza a la plancha con patatas panadera  
 Pan y yogur natural o sabor fruta

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

**8** Crema de calabaza y zanahoria  
 Lomo fresco a la plancha con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**9** Arroz con tomate  
 Tortilla francesa con calabacín  
 Pan, fruta y leche

**12** Lentejas estofadas  
 Filete de merluza en salsa con verduritas  
 Pan, fruta y leche.

**13** Coliflor al horno  
 Hamburguesa casera a la plancha con ensalada  
 Pan, fruta y leche

**14** Patatas con verduras  
 Tortilla de pavo con ensalada de maíz  
 Pan, fruta y leche

**15** **Día festivo**  
**San Isidro**

**16** **Día sin gluten en el cole**  
 Guisantes rehogados  
 Fajitas sin gluten de pollo con ensalada  
 Helado sin gluten

**19** Sopa de letras  
 Bistec de ternera a la plancha con berenjenas  
 Pan, fruta y leche

**20** Coditos con verduras  
 Palometa con ensalada  
 Pan, fruta y leche

**21** Brócoli salteado con ajo y limón  
 Tortilla española con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**22** Alubias blancas con verduras  
 Jamón cocido a la plancha con patatas cocidas  
 Pan y yogur natural o sabor fruta

**23** Arroz tres delicias  
 Filete de pollo a la plancha con calabacín  
 Pan, fruta y leche

**26** Lentejas con verduras  
 Merluza al horno con ensalada de aceitunas negras  
 Pan, fruta y leche

**27** Crema parmentier  
 Escalope de pollo artesano con champiñon al ajillo  
 Pan, fruta y leche

**28** Menestra de verduras con tomate  
 Huevos revueltos con taquitos de pavo  
 Pan, fruta y leche

**29** Arroz con magro  
 Lomo a la plancha con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**iCumpleaños Feliz!**  
**30** Ensalada campera  
 Paninis caseros  
 Pan y yogur natural o sabor fruta



**Dieta hiposódica**















MAYO 2025



# Juegos 1° y 2°



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**FESTIVO**

**FESTIVO**

5

Talent show  
(D.M de la risa)

6

Papiroflexia

7

Atrapa la  
bandera

8

Juegos  
tradicionales con  
combas

9

Partido de  
fútbol

12

Gymkana  
deportiva

13

Juegos por equipos  
(pañuelo, la  
muralla, tulipán..)

14

Decoraremos  
mantones

15

**San Isidro**

16

Juegos de mesa  
(oca, cartas)

19

Partido de  
baloncesto

20

Juegos tradicionales

21

Juego libre

22

Circuito deportivo

23

Juegos de  
punterías

26

Juegos de manos o  
palmas

29

Juegos corporales  
(mímica, director de orquesta,  
carreras..)

28

Juegos en grupo  
(nudo humano,  
muralla..)

29

Juegos con aros  
y cuerdas

30

Taller de  
collares





MAYO 2025



# Juegos 3°, 4°, 5° y 6°



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**FESTIVO**

**FESTIVO**

5

Talent show  
(D.M de la risa)

6

Gymkana  
deportiva

7

Juegos por equipos  
(pañuelo, la  
muralla, tulipán..)

8

Juegos corporales  
(mímica, director de orquesta,  
carreras..)

9

Juego libre

12

Juegos de mesa  
(oca, cartas)

13

Partido de  
fútbol

14

**Decoraremos  
mantones**

15

**San Isidro**

16

Juegos  
teatrales

19

Juegos de manos  
(palmas, tulipán,  
pilla pilla..)

20

Puzzles, torres,  
parchís..

21

Partido de  
baloncesto

22

Ajedrez y  
damas

23

Taller de  
pulseras

26

Partido de  
voley

29

Juegos en grupo  
(pueblo duerme,  
polis y cacos)

28

Juegos con  
cuerdas y aros

29

Papiroflexia

30

Atrapa la  
bandera



**ESTUDIO NUTRICIONAL DEL MENÚ DE COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI**  
**DURANTE MAYO 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 MAYO 2025.

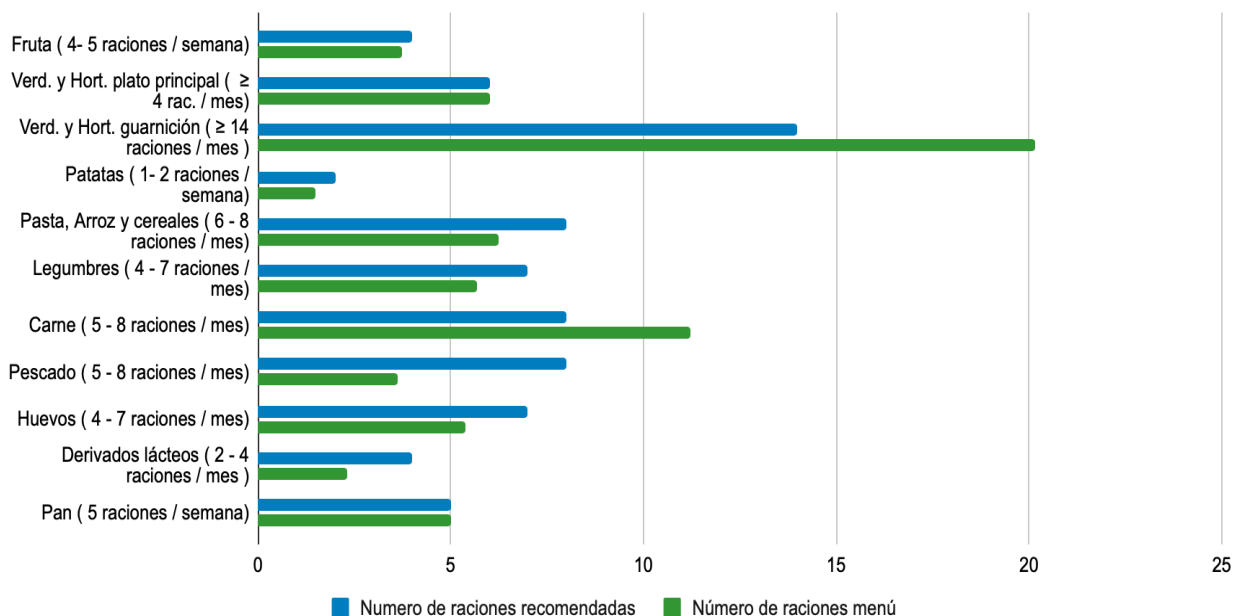


Tabla 1. Composición del menú MAYO 2025



## 2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

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

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
5	Macarrones a la italiana - Albóndigas a la jardinera - Fruta y Leche - Pan	932	31	46	99	276	5,5
6	Judías verdes rehogadas - Croquetas de bacalao con patatas panaderas- Yogur - Pan	706	23	41	61	335	2,5
7	Sopa de cocido - suplemento de Cocido - Fruta y Leche - Pan	1014	38	48	108	295	6,0
8	Crema de calabaza y zanahoria - Lomo plancha con ensalada - Fruta y Leche - Pan	638	26	37	50	256	3,3
9	Arroz con tomate - Huevos fritos con salchichas - Fruta y Leche - Pan	876	26	44	96	258	3,5
12	Lentejas estofadas - Merluza en salsa - Fruta y Leche - Pan - Verduras guarnición	756	38	33	77	344	6,7
13	Coliflor gratinada - Hamburguesa con patatas - Fruta y Leche - Pan	766	28	44	65	394	3,7
14	Patatas a la riojana- Tortilla de pavo con ensalada - Fruta y Leche - Pan	733	25	41	66	283	4,2
16	Guisantes rehogados - Fajitas de pollo sin gluten - Helado	651	34	38	43	227	3,9
19	Sopa de letras - Chuleta de sajonia con berenjenas - Fruta y Leche - Pan	823	24	51	66	225	2,3
20	Coditos carbonara - Palometa con ensalada - Fruta y Leche - Pan	945	30	49	96	265	4,7
21	Brócoli salteado - Tortilla de patata con ensalada - Fruta y Leche - Pan	834	21	43	65	307	3,8
22	Judías blancas con verdura - San jacobó con patatas - Yogur - Pan	787	35	43	66	361	5,4
23	Arroz tres delicias - Pollo filete con calabacín- Fruta y Leche - Pan	908	41	39	99	271	4,3
26	Lentejas con verduras - Merluza rebozada con ensalada - Fruta y Leche - Pan	762	34	35	77	303	6,0
27	Crema parmentier - Escalopines de pollo - Fruta y Leche - Pan - Champiñón guarnición	794	27	44	74	315	3,4
28	Menestra de verduras con tomate - Huevos fritos con bacon - Fruta y Leche - Pan - Patatas fritas	802	22	54	57	277	3,7
29	Arroz con magro- Empanadillas de atún con ensalada - Fruta y Leche - Pan	1101	34	48	133	396	3,7
30	Ensalada campera - Pizza - tarta- Pan	871	31	43	90	443	4,2

Tabla 2. Valoración nutricional menú MAYO 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	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	826	30	43	78	307	4,3
% niños y niñas 6 - 9 años	41	83			38	47,2

### 3. CONCLUSIONES

- La composición del menú escolar de MAYO de 2025 se ajusta a las recomendaciones establecidas para todos los grupos de alimentos salvo en el pescado, siendo en este caso menos de 5 veces al mes.
- 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 Colegio Santa Francisca Javier Cabrini en Mayo de 2025 supera ligeramente dichos requerimientos en cuanto al aporte calórico.

**Belén Molina  
Martínez  
Dietista  
Nutricionista  
Ncol MAD00202**

Fdo. Belén Molina Martínez  
Ncol MAD00202  
Responsable Asesoramiento Nutricional