



M

X

J



13
Lentejas eco estofadas
Huevos revueltos con atún (rehogado)
Pan integral, fruta y leche^{1,7}
Organic stewed lentils. Eggs with sautéed tuna. Wholemeal bread, fruit and milk.
energía 806 kcal, proteínas 34 g, grasa 45 g, h.carbono 66 g, calcio 311 mg, hierro 6,6 mg.

20
Judías verdes rehogadas
Lomo de Sajonia al horno con champiñones rehogados
Pan integral, fruta y leche^{1,7}
Green beans. Baked Saxony pork loin with sautéed mushrooms. Wholemeal bread, fruit and milk.
energía 670 kcal, proteínas 29 g, grasa 39 g, h.carbono 52g, calcio 284 mg, hierro 4,6 mg.

27
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de aceitunas negras
Pan integral, fruta y leche^{1,7}
Lentils with vegetables. French omelette with a salad of black olives. Wholemeal bread, fruit and milk.
energía 711 kcal, proteínas 27 g, grasa 38 g, h.carbono 66 g, calcio 299 mg, hierro 6,2 mg.

7
Macarrones con tomate
Tortilla francesa con calabacín al horno
Pan y fruta¹
Macaroni with tomato sauce. Omelette with baked courgette. Bread and fruit.
energía 802 kcal, proteínas 23 g, grasa 39g, h.carbono 89g, calcio 268,12mg, hierro 4,0 mg.

14
Arroz con tomate
Abadejo frito a la andaluza con verduritas salteadas
Pan y fruta¹
Rice with tomato. Andalusian-style fried pollock with sautéed vegetables. Bread and fruit.
energía 821 kcal, proteínas 27 g, grasa 35g, h.carbono 100g, calcio 257 mg, hierro 2,6mg.

21
Alubias blancas estofadas
Tortilla española horneada con ensalada de tomate
Pan y fruta¹
White beans. Baked Spanish omelette with tomato salad. Bread and fruit.
energía 806 kcal, proteínas 26 g, grasa 43g, h.carbono 79g, calcio 324mg, hierro 5,9 mg.

28
Fideua de verduras
Palometa al horno con patatas dado
Pan y fruta¹
Mixed fideuà. Baked pomfret with diced potatoes. Bread and fruit.
energía 819 kcal, proteínas 30 g, grasa 36 g, h.carbono 95 g, calcio 273 mg, hierro 3,9 mg.

8
Puré de calabaza
Ragout de pollo guisado con guisantes
Pan integral, fruta y leche^{1,7}
Pumpkin purée. Chicken ragout with peas. Wholemeal bread, fruit and milk.
energía 673 kcal, proteínas 24 g, grasa 41 g, h.carbono 51g, calcio 260mg, hierro 3,2mg.

15
Brócoli rehogado al ajillo
Cinta de lomo a la plancha con patatas campesina horneadas
Pan integral, fruta y leche^{1,7}
Broccoli with garlic. Grilled pork loin with baked country-style potatoes. Wholemeal bread, fruit and milk.
energía 765 kcal, proteínas 27 g, grasa 39 g, h.carbono 49g, calcio 276mg, hierro 4,0mg.

22
Arroz 3 delicias rehogado
Lenguadina empanada al horno con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche^{1,7}
Sautéed three-delight rice. Baked breaded sole served with a mixed salad. Wholemeal bread, fruit and milk.
energía 798 kcal, proteínas 29 g, grasa 33 g, h.carbono 97 g, calcio 269 mg, hierro 3,8 mg.

29
Puré de hortalizas
Garbanzos con salsa boloñesa
Pan integral, fruta y leche^{1,7}
Vegetable purée. Chickpeas with bolognese sauce. Wholemeal bread, fruit and milk.
energía 729 kcal, proteínas 26 g, grasa 34 g, h.carbono 77 g, calcio 371 mg, hierro 6,0 mg.

9
Coliflor rebozada
Albóndigas guisadas en salsa con cuscús
Pan y yogur^{1,7}
Cauliflower. Meatballs stewed in sauce with couscous. Bread and yogur.
energía 799kcal, proteínas 27 g, grasa 52 g, h.carbono 55 g, calcio 226 mg, hierro 4,1 mg.

16
Sopa de cocido
Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
Pan y yogur^{1,7}
Cocido soup. Cocido stew (chickpeas, cabbage, potato, carrot, beef, chicken and chorizo). Bread and yogur.
energía 785 kcal, proteínas 34 g, grasa 35g, h.carbono 84 g, calcio 234 mg, hierro 5,0 mg.

23
Crema de zanahorias
Pollo asado con dados de patatas al horno
Pan y yogur^{1,7}
Carrot soup. Roast chicken with diced roast potatoes. Bread and yoghurt
energía 678 kcal, proteínas 28 g, grasa 32g, h.carbono 70 g, calcio 255 mg, hierro 2,5 mg.

30 ¡Cumpleaños Feliz!
Ensalada de arroz integral
Fajitas de verduras y pollo con nachos de maíz
Pan y tarta^{1,3,5,6,7,8,10,12}
Rice salad. Vegetable and chicken fajitas with corn nachos. Bread and cake.
energía 910 kcal, proteínas 35g, grasa 41 g, h.carbono 128 g, calcio 114 mg, hierro 4,2 mg.

10
Alubias pintas guisadas
Merluza al horno con ensalada mixta
Pan y fruta¹
Stewed pinto beans. Baked hake with mixed salad. Bread and fruit.
energía 615 kcal, proteínas 25g, grasa 28g, h.carbono 66g, calcio 309 mg, hierro 5,2mg.

17
Españoles a la carbonara
Filete de contramuslo pollo a la plancha con ensalada de maíz
Pan y fruta¹
Pasta Carbonara-style. Grilled chicken thigh fillet with corn salad. Bread and fruit
energía 866 kcal, proteínas 34g, grasa 42g, h.carbono 89 g, calcio 374 mg, hierro 3,2 mg.

24
Macarrones integrales a la italiana
Falafel de garbanzo frito con maíz rehogado
Pan y fruta¹
Wholemeal macaroni, Italian style. Fried chickpea falafel with sautéed sweetcorn. Bread and fruit.
energía 885 kcal, proteínas 25 g, grasa 37 g, h.carbono 109 g, calcio 308 mg, hierro 5,9 mg.

TODO LOS DÍAS



Salads



Fruta variada de temporada diariamente

Manzana, pera, mandarina, naranja o plátano



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 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 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.

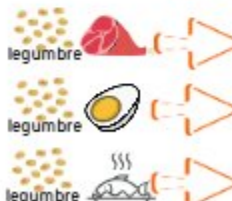
2ª fila ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores del mes en curso.

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
734	27	36	75	264	4,3
37	74			33	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.



M

Todos los días
Salads

X

J



Fruta variada de temporada diariamente

Manzana, pera, mandarina, naranja o plátano

7

Macarrones con tomate
Tortilla francesa con calabacín al horno
Pan y fruta

8

Puré de calabaza
Ragout de pollo guisado con guisantes
Pan integral, fruta y leche

9

Coliflor rebozada
Albóndigas guisadas en salsa con arroz
Pan y yogur

10

Alubias pintas guisadas
Merluza al horno con ensalada mixta
Pan y fruta

13

Lentejas eco estofadas
Huevos revueltos con atún (rehogado)
Pan integral, fruta y leche

14

Arroz con tomate
Abadejo al horno con verduritas salteadas
Pan y fruta

15

Brócoli rehogado al ajillo
Cinta de lomo a la plancha con patatas campesina horneadas
Pan integral, fruta y leche

16

Sopa de cocido
Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chariza)
Pan y yogur

17

Espítales a la carbonara
Filete de contramuslo pollo a la plancha con ensalada de maíz
Pan y fruta

20

Judías verdes rehogadas
Lomo de Sajonia al horno con champiñones rehogados
Pan integral, fruta y leche

21

Alubias blancas estofadas
Tortilla española horneada con ensalada de tomate
Pan y fruta

22

Arroz 3 delicias rehogado
Lenguadina al horno con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

23

Crema de zanahorias
Pollo asado con dados de patatas al horno
Pan y yogur

24

Macarrones integrales a la italiana
Falafel de garbanzo frito con maíz rehogado
Pan y fruta

27

Lentejas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de aceitunas negras
Pan integral, fruta y leche

28

Fideua de verduras
Palometa al horno con patatas dado
Pan y fruta

29

Puré de hortalizas
Garbanzos con salsa boloñesa
Pan integral, fruta y leche

30 ¡Cumpleaños Feliz!

Ensalada de arroz integral
Fajitas de verduras y pollo con nachos de maíz
Pan y tarta



SIN GLUTEN

sin GLUTEN





M

Todos los días
Salads

X

J



Fruta variada de temporada diariamente

Manzana, pera, mandarina, naranja o plátano

7
 Macarrones con tomate
 Tortilla francesa con calabacín al horno
 Pan y fruta

8
 Puré de calabaza
 Ragout de pollo guisado con guisantes
 Pan integral, fruta y leche


9
 Coliflor rebozada
 Albóndigas guisadas en salsa con cuscús
 Pan y yogur

10
 Alubias pintas guisadas
 Salchichas al horno con ensalada mixta
 Pan y fruta

13
 Lentejas **eco** estofadas
 Huevos revueltos con atún (rehogado)
 Pan integral, fruta y leche

14
 Arroz con tomate
 Lacón a la plancha con verduritas salteadas
 Pan y fruta

15
 Brócoli rehogado al ajillo
 Cinta de lomo a la plancha con patatas campesina horneadas
 Pan integral, fruta y leche

16
 Sopa de cocido 
 Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chariza)
 Pan y yogur

17
 Espiñales a la carbonara
 Filete de contramuslo pollo a la plancha con ensalada de maíz
 Pan y fruta

20
 Judías verdes rehogadas
 Lomo de Sajonia al horno con champiñones rehogados
 Pan integral, fruta y leche

21
 Alubias blancas estofadas
 Tortilla española horneada con ensalada de tomate
 Pan y fruta

22
 Arroz 3 delicias rehogado
 Bistec de ternera a la plancha con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche


23
 Crema de zanahorias
 Pollo asado con dados de patatas al horno
 Pan y yogur

24
 Macarrones integrales a la italiana
 Falafel de garbanzo frito con maíz rehogado
 Pan y fruta

27
 Lentejas con verduras
 Tortilla francesa con ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche

28
 Fideua de verduras
 Lomo a la plancha con patatas dado
 Pan y fruta

29
 Puré de hortalizas
 Garbanzos con salsa boloñesa
 Pan integral, fruta y leche

30 ¡Cumpleaños Feliz!
 Ensalada de arroz integral
 Fajitas de verduras y pollo con nachos de maíz
 Pan y tarta 





M

TSOS LOS DÍAS
Salads

X

J



Fruta variada de temporada diariamente

Manzana, pera, mandarina, naranja o plátano

7

Macarrones con tomate
 Tortilla francesa con calabacín al horno
 Pan y fruta

8

Puré de calabaza
 Ragout de pollo guisado con patata cocida
 Pan integral, fruta y leche

9

Coliflor rebozada
 Hamburguesa artesana con cuscús
 Pan y yogur

10

Patatas guisadas
 Merluza al horno con ensalada mixta
 Pan y fruta

13

Crema de verduras
 Huevos revueltos con atún (rehogado)
 Pan integral, fruta y leche

14

Arroz con tomate
 Abadejo frito a la andaluza con verduritas salteadas
 Pan y fruta

15

Brócoli rehogado al ajillo
 Cinta de lomo a la plancha con patatas campesina horneadas
 Pan integral, fruta y leche

16

Sopa de ave
 Bistec de ternera a la plancha con ensalada
 Pan y yogur

17

Espítales a la carbonara
 Filete de contramuslo pollo a la plancha con ensalada de maíz
 Pan y fruta

20

Coliflor rehogada
 Lomo de Sajonia al horno con champiñones rehogados
 Pan integral, fruta y leche

21

Sopa de ave con fideos
 Tortilla española horneada con ensalada de tomate
 Pan y fruta

22

Arroz 3 delicias rehogado
 Lengüadina empanada al horno con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche

23

Crema de zanahorias
 Pollo asado con dados de patatas al horno
 Pan y yogur

24

Macarrones integrales a la italiana
 Lacón a la plancha con maíz rehogado
 Pan y fruta

27

Crema de calabaza
 Tortilla francesa con ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche

28

Fideua de verduras
 Palometa al horno con patatas dado
 Pan y fruta

29

Puré de hortalizas
 Lomo a la plancha con ensalada
 Pan integral, fruta y leche

30 ¡Cumpleaños Feliz!

Ensalada de arroz integral
 Fajitas de verduras y pollo con nachos de maíz
 Pan y tarta



Alergia a las legumbres





M

TSDDS LOS DÍAS
Salads

X

J



Fruta variada de temporada diariamente

Manzana, pera, mandarina, naranja o plátano

7

Macarrones con tomate
 Salchichas de pavo con calabacín al horno
 Pan y fruta

8

Puré de calabaza
 Ragout de pollo guisado con guisantes
 Pan integral, fruta y leche

9

Coliflor rehogada
 Albóndigas guisadas en salsa con cuscús
 Pan y yogur

10

Alubias pintas guisadas
 Merluza al horno con ensalada mixta
 Pan y fruta

13

Lentejas **eco** estofadas
 Lacón a la plancha con ensalada
 Pan integral, fruta y leche

14

Arroz con tomate
 Abadejo frito a la andaluza con verduritas salteadas
 Pan y fruta

15

Brócoli rehogado al ajillo
 Cinta de lomo a la plancha con patatas campesina horneadas
 Pan integral, fruta y leche

16

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

17

Espítales con tomate
 Filete de contramuslo pollo a la plancha con ensalada de maíz
 Pan y fruta

20

Judías verdes rehogadas
 Lomo de Sajonia al horno con champiñones rehogados
 Pan integral, fruta y leche

21

Alubias blancas estofadas
 Bistec de ternera a la plancha con ensalada de tomate
 Pan y fruta

22

Arroz 3 delicias rehogado
 Lengüadina empanada al horno con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche

23

Crema de zanahorias
 Pollo asado con dados de patatas al horno
 Pan y yogur

24

Macarrones integrales a la italiana
 Pavo a la plancha con maíz rehogado
 Pan y fruta

27

Lentejas con verduras
 Lomo a la plancha con ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche

28

Fideua de verduras
 Palometa al horno con patatas dado
 Pan y fruta

29

Puré de verduras
 Garbanzos con salsa boloñesa
 Pan integral, fruta y leche

30 ¡Cumpleaños Feliz!

Ensalada de arroz integral
 Fajitas de verduras y pollo con nachos de maíz
 Pan y postre sin huevo





M

Todos los días
Salads

X

J



Fruta variada de temporada diariamente

Manzana, pera, mandarina, naranja o plátano

7

Macarrones con tomate
 Tortilla francesa con calabacín al horno
 Pan y fruta

8

Puré de calabaza
 Ragout de pollo guisado con guisantes
 Pan integral, fruta y leche

9

Coliflor rehogada
 Albóndigas guisadas en salsa con cuscús
 Pan y yogur

10

Alubias pintas guisadas
 Merluza al horno con ensalada mixta
 Pan y fruta

13

Lentejas **eco** estofadas
 Huevos revueltos con atún (rehogado)
 Pan integral, fruta y leche

14

Arroz con tomate
 Abadejo frito a la andaluza con verduritas salteadas
 Pan y fruta

15

Brócoli rehogado al ajillo
 Cinta de lomo a la plancha con patatas campesina horneadas
 Pan integral, fruta y leche

16

Sopa de cocido
 Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y charizo)
 Pan y yogur

17

Espítales con tomate
 Filete de contramuslo pollo a la plancha con ensalada de maíz
 Pan y fruta

20

Judías verdes rehogadas
 Lacón a la plancha con champiñones rehogados
 Pan integral, fruta y leche

21

Alubias blancas estofadas
 Tortilla española horneada con ensalada de tomate
 Pan y fruta

22

Arroz 3 delicias rehogado
 Lengüadina empanada al horno con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche

23

Crema de zanahorias
 Pollo asado con dados de patatas al horno
 Pan y yogur

24

Macarrones integrales a la italiana
 Pavo a la plancha con maíz rehogado
 Pan y fruta

27

Lentejas con verduras
 Lomo a la plancha con ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche

28

Fideua de verduras
 Palometa al horno con patatas dado
 Pan y fruta

29

Puré de hortalizas
 Garbanzos con salsa boloñesa
 Pan integral, fruta y leche

30 ¡Cumpleaños Feliz!

Ensalada de arroz integral
 Fajitas de verduras y pollo con nachos de maíz
 Pan y postre vegetal



SIN PROTEINA DE LA LECHE





M

TSOS LOS DÍAS
Salads

X

J



Fruta variada de temporada diariamente

Manzana, pera, mandarina, naranja o plátano

7

Macarrones con tomate
 Salchichas de pavo con calabacín al horno
 Pan y fruta

8

Puré de calabaza
 Ragout de pollo guisado con guisantes
 Pan integral, fruta y leche

9

Coliflor rehogada
 Albóndigas guisadas en salsa con cuscús
 Pan y yogur

10

Alubias pintas guisadas
 Merluza al horno con ensalada mixta
 Pan y fruta

13

Lentejas **eco** estofadas
 Lacón a la plancha con ensalada
 Pan integral, fruta y leche

14

Arroz con tomate
 Abadejo frito a la andaluza con verduritas salteadas
 Pan y fruta

15

Brócoli rehogado al ajillo
 Cinta de lomo a la plancha con patatas campesina horneadas
 Pan integral, fruta y leche

16

Sopa de cocido
 Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y chariza)
 Pan y yogur

17

Espítales con tomate
 Filete de contramuslo pollo a la plancha con ensalada de maíz
 Pan y fruta

20

Judías verdes rehogadas
 Hamburguesa artesana de pollo con champiñones rehogados
 Pan integral, fruta y leche

21

Alubias blancas estofadas
 Bistec de ternera a la plancha con ensalada de tomate
 Pan y fruta

22

Arroz 3 delicias rehogado
 Lengüadina empanada al horno con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche

23

Crema de zanahorias
 Pollo asado con dados de patatas al horno
 Pan y yogur

24

Macarrones integrales a la italiana
 Pavo al plancha con maíz rehogado
 Pan y fruta

27

Lentejas con verduras
 Bistec de ternera a la plancha con ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche

28

Fideua de verduras
 Palometa al horno con patatas dado
 Pan y fruta

29

Puré de hortalizas
 Garbanzos con salsa boloñesa
 Pan integral, fruta y leche

30 ¡Cumpleaños Feliz!

Ensalada de arroz integral
 Fajitas de verduras y pollo con nachos de maíz
 Pan y tarta



Toda la leche, postres y yogures con vegetales



PASTA SIN TRAZAS



SIN HUEVO NI PROTEINA DE LA LECHE





M

Todos los días
Salads

X

J



Fruta variada de temporada diariamente

Manzana, pera, mandarina, naranja o plátano

7

Macarrones con tomate
 Tortilla francesa con calabacín al horno
 Pan y fruta

8

Puré de calabaza
 Ragout de pollo guisado con guisantes
 Pan integral, fruta y leche

9

Coliflor rehogada
 Hamburguesa casera con cuscús
 Pan y yogur

10

Alubias pintas guisadas
 Merluza al horno con ensalada mixta
 Pan y fruta

13

Lentejas **eco** estofadas
 Huevos revueltos con atún (rehogado)
 Pan integral, fruta y leche

14

Arroz con tomate
 Abadejo al horno con verduritas salteadas
 Pan y fruta

15

Brócoli rehogado al ajillo
 Cinta de lomo a la plancha con patatas campesina horneadas
 Pan integral, fruta y leche

16

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

17

Españales a la carbonara
 Filete de contramuslo pollo a la plancha con ensalada de maíz
 Pan y fruta

20

Judías verdes rehogadas
 Lacón a la plancha con champiñones rehogados
 Pan integral, fruta y leche

21

Alubias blancas estofadas
 Tortilla española horneada con ensalada de tomate
 Pan y fruta

22

Arroz 3 delicias rehogado
 Merluza al horno con ensalada mixta
 Pan integral, fruta y leche

23

Crema de zanahorias
 Pollo asado con dados de patatas al horno
 Pan y yogur

24

Macarrones integrales a la italiana
 Falafel de garbanzo al horno con maíz rehogado
 Pan y fruta

27

Lentejas con verduras
 Tortilla francesa con ensalada de aceitunas negras
 Pan integral, fruta y leche

28

Fideua de verduras
 Palometa al horno con patatas dado
 Pan y fruta

29

Puré de hortalizas
 Garbanzos con salsa boloñesa
 Pan integral, fruta y leche

30 ¡Cumpleaños Feliz!

Ensalada de arroz integral
 Fajitas de verduras y pollo con nachos de maíz
 Pan y yogur



Dieta hiposódica

ESTUDIO NUTRICIONAL DEL MENÚ ESCOLAR A SERVIR EN COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI DURANTE EL MES DE ABRIL DE 2026

1. VALORACIÓN COMPOSICIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

En la tabla 1 (página 2) se presenta la evaluación de la composición del menú escolar a servir durante el mes de Abril de 2026 en **Colegio Sta. Fca. Javier CABRINI**.

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

En la tabla 2 (página 3) se recoge la valoración nutricional, del menú escolar de abril de 2026:

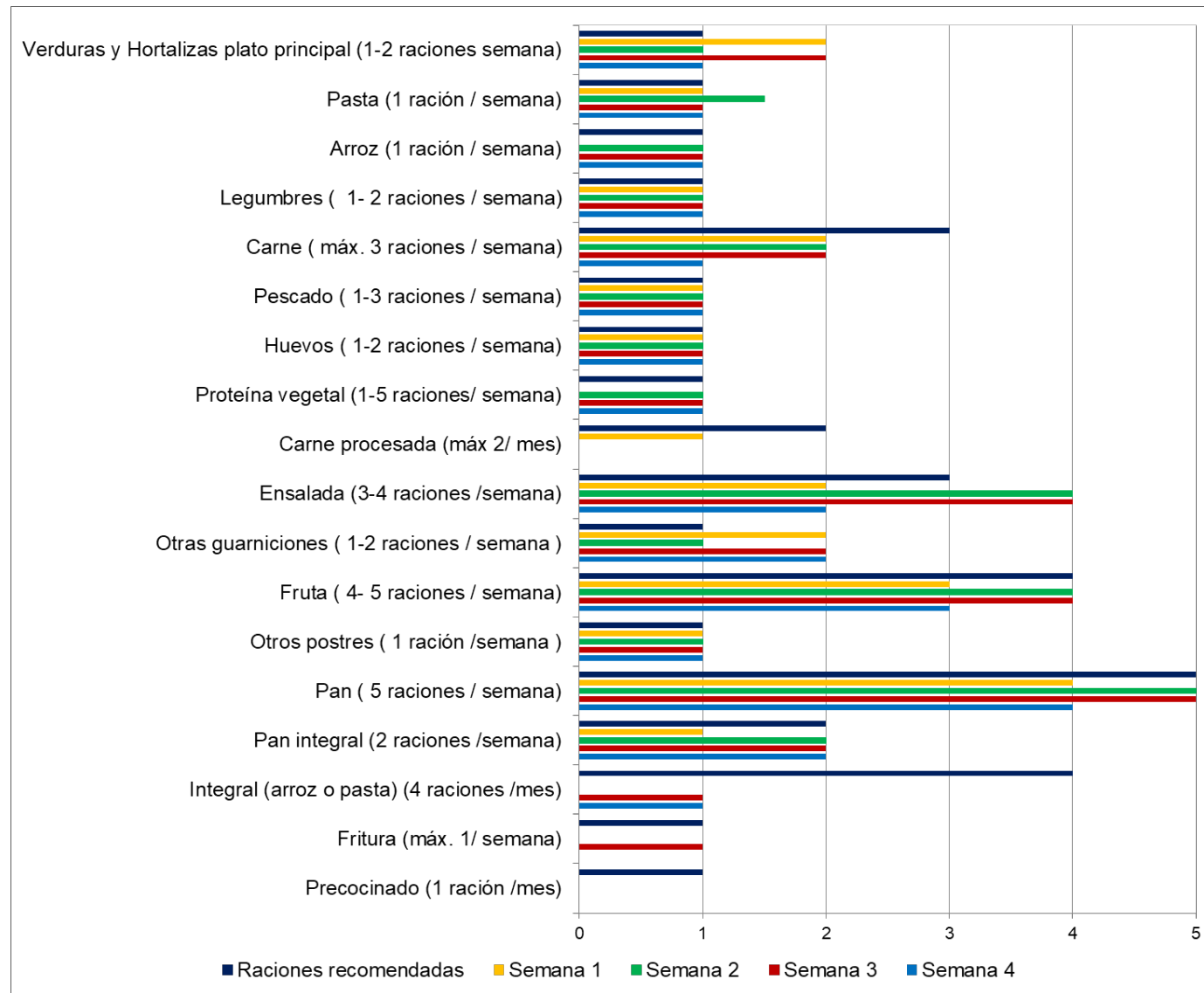


Tabla 1. Composición del menú escolar abril 2026

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
7	Macarrones con tomate - Tortilla francesa con calabacín al horno - Fruta y Leche - Pan	802	23	39	89	268	4,0
8	Crema de calabaza - Ragout de pollo guisado con guisantes - Fruta y Leche - Pan integral	673	24	41	51	260	3,2
9	Coliflor rebozada - Albóndigas en salsa con cuscús - Yogur - Pan	799	27	52	55	226	4,1
10	Alubias pintas guisadas - Merluza al horno - Ensalada guarnición - Fruta y Leche - Pan	615	25	28	66	309	5,2
13	Lentejas eco estofadas - Huevos revueltos con atún con ensalada - Fruta y Leche - Pan integral	806	34	45	66	311	6,6
14	Arroz con tomate - Abadejo a la andaluza con verduras salteadas - Fruta y Leche - Pan	821	27	35	100	257	2,6
15	Brócoli rehogado al ajillo - Cinta de lomo a la plancha con patatas homeadas - Fruta y Leche - Pan integral	765	27	39	49	276	4,0
16	Sopa de cocido - Cocido completo - Yogur - Pan	785	34	35	84	234	5,0
17	Espirales a la carbonara - Filete de contramuslo pollo a la plancha con ensalada de maíz - Fruta y Leche - Pan	866	34	42	89	374	3,2
20	Judías verdes rehogadas - Lomo sajonia al horno - Champiñón guarnición - Fruta y Leche - Pan integral	670	29	39	52	284	4,6
21	Judías blancas con verdura - Tortilla de patata homeada con ensalada - Fruta y Leche - Pan	806	26	43	79	324	5,9
22	Arroz tres delicias - Lengüadina al horno con ensalada - Fruta y Leche - Pan integral	798	29	33	97	269	3,8
23	Crema de zanahorias - Pollo asado - Patata al horno guarnición - Yogur - Pan	678	28	32	70	255	2,5
24	Macarrones integrales a la italiana - Falafel de garbanzo con maíz rehogado - Fruta y Leche - Pan	885	25	37	109	308	5,9
27	Lentejas estofadas - Tortilla francesa con ensalada de aceitunas negras - Fruta y Leche - Pan integral	711	27	38	66	299	6,2
28	Fideuá verduras - Palometa al horno con patatas - Ensalada guarnición - Fruta y Leche - Pan	819	30	36	95	273	3,9
29	Puré de verduras - Garbanzos boloñesa - Fruta y Leche - Pan integral	729	26	34	77	371	6,0
30	Ensalada de arroz integral - Fajitas de verduras y pollo - Tarta - Pan	910	35	41	128	114	4,2

Tabla 2. Valoración nutricional del menú escolar abril 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.	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	734	27	36	75	264	4,3
% niños y niñas 6 - 9 años	37	74			33	47,4

Tabla 3. Menú abril 2026

3. CONCLUSIONES

- La programación del menú escolar a servir en **Colegio Sta. Fca. Javier CABRINI** durante abril 2026, cumple con las frecuencias de consumo para los diferentes grupos de alimentos y el resto de requisitos nutricionales establecidos en el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos, considerando que la primera y última semana no constan de 5 días.
- Las recomendaciones nutricionales establecidas por los organismos de referencia, indican que el aporte correspondiente a la comida del mediodía deber ser de entre el 30 y el 35% de los requerimientos nutricionales diarios. El menú a servir por **Colegio Sta. Fca. Javier CABRINI** durante el mes de abril de 2026 cubre dichos requerimientos.

Madrid, 23 de marzo de 2026



Fdo. M^a Teresa Rabadán López
Dipl. Nutrición y Dietética
Responsable Asesoramiento Nutricional



ABRIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
6	7 Juego combas	8 Partido futbol	9 Diana 	10 Partido futbol
13 Minitaller pulseras	14 Aros	15 3 en rayas	16 Bolos 	17 Ajedrez
20 Final torneo futbol	21 Juego Pañuelo	22 Final Torneo Futbol	23 A bailar	24 Entrega Premio Futbol
27 BOLOS 	28 JUEGO DE SALTOS	29 DIANA 	30 JUEGO DE FUERZA	

Disfruta hasta arriba para explorar el área