



COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
FEBRERO 2026 (20 DÍAS DE SERVICIO)

M febrero X



J



V

2

Patatas a la marinera
Huevos revueltos con salchichas de pavo
Pan, fruta y leche

Potatoes marinara style. Eggs with turkey sausages. Bread, fruit and milk
energía 755 kcal, proteinas 28 g, grasa 42 g, h.carbón 66 g, calcio 308 mg, hierro 11,4 mg.

9

Pasta a la carbonara
Huevos cocidos con pisto
Pan, fruta y leche

Pasta carbonara. Boiled eggs with ratatouille. Bread, fruit and milk
energía 834 kcal, proteinas 25 g, grasa 42 g, h.carbón 89 g, calcio 282 mg, hierro 4,0 mg.

16

Judías verdes con tomate
Albóndigas en salsa con patatas
Pan, fruta y leche

Green beans with tomato. Meatballs in sauce with potatoes. Bread, fruit and milk
energía 826 kcal, proteinas 27 g, grasa 50 g, h.carbón 67 g, calcio 301 mg, hierro 5,3 mg.

23

Lentejas con verduras
San Jacobo con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

Lentils with vegetables. San Jacobo with corn salad. Bread, fruit and milk
energía 845 kcal, proteinas 38 g, grasa 45 g, h.carbón 73 g, calcio 430 mg, hierro 6,4 mg.

3

Alubias blancas estofadas
Pollo asado con ensalada de aceitunas
Pan, fruta y leche

Stewed white beans. Roast chicken with olive salad. Bread, fruit and milk
energía 768 kcal, proteinas 32 g, grasa 42 g, h.carbón 65 g, calcio 302 mg, hierro 5,4 mg.

10

Arroz mar y montaña
Boquerones a la andaluza con ensalada
Pan, fruta y leche

Rice. Andalusian-style anchovies with salad. Bread, fruit and milk
energía 910 kcal, proteinas 33 g, grasa 42 g, h.carbón 99 g, calcio 232 mg, hierro 3,0 mg.

17

Caldo gallego
Lacón al horno con cachelos
Pan, fruta y leche

Galician soup. Roast pork shoulder with potatoes. Bread, fruit and milk
energía 963 kcal, proteinas 40 g, grasa 57 g, h.carbón 73 g, calcio 305 mg, hierro 6,8 mg.

24

Fideua
Lenguadina con ensalada de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

Fideua. Sole with black olive salad. Bread, fruit and milk
energía 870 kcal, proteinas 39 g, grasa 38 g, h.carbón 94 g, calcio 300 mg, hierro 4,2 mg.

4

Sopa de verduras con coditos
Croquetas de jamón con maíz rehogado
Pan, fruta y leche

Vegetable soup with elbow pasta. Ham croquettes with sautéed corn. Bread, fruit and milk
energía 796 kcal, proteinas 24 g, grasa 39 g, h.carbón 87 g, calcio 389 mg, hierro 3,0 mg.

11

Brócoli al ajillo
Filete de contramuslo de pollo con patatas
Pan, fruta y leche

Garlic broccoli. Chicken thigh fillet with potatoes. Bread, fruit and milk
energía 719 kcal, proteinas 25 g, grasa 32 g, h.carbón 56 g, calcio 267 mg, hierro 2,8 mg.

18

Coliflor
Escalope de pollo con calabacín
Pan, fruta y leche

Cauliflower. Chicken escalope with courgette. Bread, fruit and milk
energía 669 kcal, proteinas 24 g, grasa 40 g, h.carbón 53 g, calcio 264 mg, hierro 3,6 mg.

25

Sopa de ave con estrellas
Filetes rusos en salsa con verduras
Pan, fruta y leche

Chicken soup. Russian fillets in sauce with vegetables. Bread, fruit and milk
energía 772 kcal, proteinas 27 g, grasa 45 g, h.carbón 65 g, calcio 242 mg, hierro 3,8 mg.

5

Arroz 3 delicias
Merluza con ensalada mixta
Pan y yogur

Three Delights Rice. Hake with Mixed Salad. Bread and Yoghurt
energía 894 kcal, proteinas 37 g, grasa 40 g, h.carbón 96 g, calcio 224 mg, hierro 3,4 mg.

12

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

Cocido soup. Cocido stew (chickpeas, cabbage, potato, carrot, beef, chicken and chorizo). Bread, varied fruit and milk
energía 1014 kcal, proteinas 38 g, grasa 39 g, h.carbón 108 g, calcio 295 mg, hierro 6,0 mg.

19

Espiraletes a la española
Filete de merluza con ensalada mixta
Pan y yogur

Spanish-style spirals. Hake fillet with mixed salad. Bread and yoghurt
energía 827 kcal, proteinas 31 g, grasa 37 g, h.carbón 94 g, calcio 274 mg, hierro 3,5 mg.

26

Arroz a la milanesa con bacón
Croquetas de bacalao con zanahorias baby salteadas
Pan y yogur

Milanese rice with bacon. Cod croquettes with sautéed baby carrots. Bread and yoghurt
energía 985 kcal, proteinas 34 g, grasa 45 g, h.carbón 111 g, calcio 478 mg, hierro 2,8 mg.

6

Crema de batata con pan tostado
Ragout de magro con patatas dado
Pan, fruta y leche

Sweet potato cream soup with toasted bread. Lean meat ragout, with diced potatoes. Bread, fruit and milk
energía 817 kcal, proteinas 25 g, grasa 52 g, h.carbón 62 g, calcio 261 mg, hierro 3,9 mg.

13

Crema hortelana
Lomo adobado con patatas
Pan, fruta y leche

Cream of vegetable soup. Marinated pork loin with potatoes. Bread, fruit and milk
energía 731 kcal, proteinas 29 g, grasa 39 g, h.carbón 65 g, calcio 315 mg, hierro 3,9 mg.

20

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de jamón de pavo con champiñones
Pan, fruta y leche

Rice with tomato sauce. Turkey ham omelette with mushrooms. Bread, fruit and milk
energía 862 kcal, proteinas 26 g, grasa 42 g, h.carbón 95 g, calcio 257 mg, hierro 3,5 mg.

27

iCumpleaños Feliz!
Garbanzos estofados
Tortilla española con ensalada mixta
Pan y tarta



Chickpea stew. Spanish omelette with mixed salad. Bread and cake
energía 859 kcal, proteinas 25 g, grasa 53 g, h.carbón 71 g, calcio 131 mg, hierro 5,7 mg.

Menú basal



El cocinado y elaboración de los menús se realiza en las instalaciones del propio centro educativo Colegio. El segundo plato, tendiente siempre a técnicas de cocido o plancha, para garantizar una alimentación saludable del asistente al comedor escolar. Se busca la reducción drástica de los 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 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 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.

1º 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.

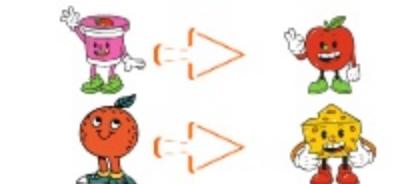
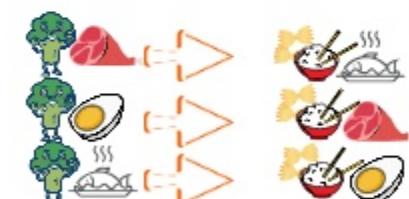
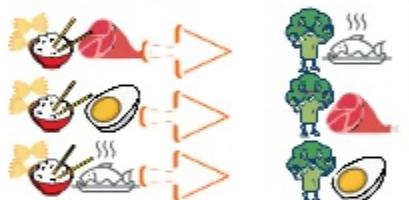
2º fila ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores del mes en curso.

3º 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 Proteinas (g)	Fat Grasa (g)	Carbohydrates Hidratos Carbono (g)	Calcium Calcio (mg)	Iron Hierro (mg)
2.000	36	43	79	800	9,0
836	30	43	79	293	4,6
42	84	42	37	37	51,5



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.



COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
FEBRERO 2026 (20 DÍAS DE SERVICIO)

L**M febrero X****J**TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA**2**

Patatas a la marinera
Huevos revueltos con salchichas de pavo
Pan, fruta y leche

3

Alubias blancas estofadas
Pollo asado con ensalada de aceitunas
Pan, fruta y leche

4

Sopa de verduras con coditos
Croquetas de jamón sin gluten con maíz rehogado
Pan, fruta y leche

5

Arroz 3 delicias
Merluza con ensalada mixta
Pan y yogur

6

Crema de batata con pan tostado
Ragout de magro con patatas dado
Pan, fruta y leche

9

Pasta a la carbonara
Huevos cocidos con pisto
Pan, fruta y leche

10

Arroz mar y montaña
Merluza al horno con ensalada
Pan, fruta y leche

11

Brócoli al ajillo
Filete de contramuslo de pollo con patatas
Pan, fruta y leche

12

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

13

Crema hortelana
Lomo adobado con patatas
Pan, fruta y leche

16

Judías verdes con tomate
Albóndigas en salsa con patatas
Pan, fruta y leche

17

Caldo gallego
Lacón al horno con cachelos
Pan, fruta y leche

18

Coliflor
Pollo a la plancha con calabacín
Pan, fruta y leche

19

Espiraletes a la española
Filete de merluza con ensalada mixta
Pan y yogur

20

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de jamón de pavo con champiñones
Pan, fruta y leche

23

Lentejas con verduras
Rollitos de pavo y queso al horno con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

24

Fideua
Lenguadina con ensalada de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

25

Sopa de ave con estrellitas
Hamburguesa a la plancha en salsa con verduras
Pan, fruta y leche

26

Arroz a la milanesa con bacón
Croquetas sin gluten con zanahorias baby salteadas
Pan y yogur

27 ¡Cumpleaños Feliz!

Garbanzos estofados
Tortilla española con ensalada mixta
Pan y tarta sin gluten





COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
FEBRERO 2026 (20 DÍAS DE SERVICIO)

L**M febrero X****J**TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA**2**

Patatas estofadas
Huevos revueltos con salchichas de pavo
Pan, fruta y leche

3

Alubias blancas estofadas
Pollo asado con ensalada de aceitunas
Pan, fruta y leche

4

Sopa de verduras con coditos
Croquetas de jamón con maíz rehogado
Pan, fruta y leche

5

Arroz 3 delicias
Bistec de ternera a la plancha con ensalada mixta
Pan y yogur

6

Crema de batata con pan tostado
Ragout de magro con patatas dado
Pan, fruta y leche

7

Pasta a la carbonara
Huevos cocidos con pisto
Pan, fruta y leche

10

Arroz con pollo
Pavo a la plancha con ensalada
Pan, fruta y leche

11

Brócoli al ajillo
Filete de contramuslo de pollo con patatas
Pan, fruta y leche

12

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

13

Crema hortelana
Lomo adobado con patatas
Pan, fruta y leche

16

Judías verdes con tomate
Albóndigas en salsa con patatas
Pan, fruta y leche

17

Caldo gallego
Lacón al horno con cachelos
Pan, fruta y leche

18

Coliflor
Escalope de pollo con calabacín
Pan, fruta y leche

19

Espirales a la española
Bistec de ternera con ensalada mixta
Pan y yogur

20

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de jamón de pavo con champiñones
Pan, fruta y leche

23

Lentejas con verduras
San Jacobo con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

24

Fideuas/pescado, moluscos y crustáceos
Pollo a la plancha con ensalada de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

25

Sopa de ave con estrellitas
Filetes rusos en salsa con verduras
Pan, fruta y leche

26

Arroz a la milanesa con bacón
Croquetas de jamón con zanahorias baby salteadas
Pan y yogur

27 ¡Cumpleaños Feliz!

Garbanzos estofados
Tortilla española con ensalada mixta
Pan y tarta

**SIN PESCA**



COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
FEBRERO 2026 (20 DÍAS DE SERVICIO)

L**M febrero X****J**TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA**2**

Patatas a la marinera
Huevos revueltos con salchichas de pavo
Pan, fruta y leche

3

Puré de verduras
Pollo asado con ensalada de aceitunas
Pan, fruta y leche

4

Sopa de verduras con coditos
Croquetas de jamón con maíz rehogado
Pan, fruta y leche

5

Arroz 3 delicias
Merluza con ensalada mixta
Pan y yogur

6

Crema de batata con pan tostado
Ragout de magro con patatas dado
Pan, fruta y leche

9

Pasta a la carbonara
Huevos cocidos con pisto
Pan, fruta y leche

10

Arroz mar y montaña
Boquerones a la andaluza con ensalada
Pan, fruta y leche

11

Brócoli al ajillo
Filete de contramuslo de pollo con patatas
Pan, fruta y leche

12

Sopa de ave
Bistec de ternera a la plancha con ensalada
Pan, fruta y leche

13

Crema de calabaza
Lomo adobado con patatas
Pan, fruta y leche

16

Brócoli rehogado
Hamburguesa casera en salsa con patatas
Pan, fruta y leche

17

Sopa de ave
Lacón al horno con cachelos
Pan, fruta y leche

18

Coliflor
Escalope de pollo con calabacín
Pan, fruta y leche

19

Espiraletes a la española
Filete de merluza con ensalada mixta
Pan y yogur

20

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de jamón de pavo con champiñones
Pan, fruta y leche

23

Crema de verduras
San Jacobo con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

24

Fideua
Lenguadina con ensalada de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

25

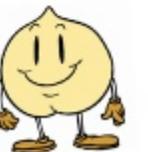
Sopa de ave con estrellitas
Filetes rusos en salsa con verduras
Pan, fruta y leche

26

Arroz a la milanesa con bacón
Croquetas de bacalao con zanahorias baby salteadas
Pan y yogur

27 ¡Cumpleaños Feliz!

Brócoli salteado con bacón
Tortilla española con ensalada mixta
Pan y tarta

**Alergia a las legumbres**



COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
FEBRERO 2026 (20 DÍAS DE SERVICIO)

L**M febrero X****J**TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA**2**

Patatas a la marinera
Salchichas de pavo con ensalada
Pan, fruta y leche

3

Alubias blancas estofadas
Pollo asado con ensalada de aceitunas
Pan, fruta y leche

4

Sopa de verduras con coditos
Bistec de ternera a la plancha con maíz rehogado
Pan, fruta y leche

5

Arroz 3 delicias sin huevo
Merluza con ensalada mixta
Pan y yogur

6

Crema de batata con pan tostado
Ragout de magro con patatas dado
Pan, fruta y leche

9

Pasta a la carbonara
Pavo a la plancha con pisto
Pan, fruta y leche

10

Arroz mar y montaña
Merluza al horno con ensalada
Pan, fruta y leche

11

Brócoli al ajillo
Filete de contramuslo de pollo con patatas
Pan, fruta y leche

12

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

13

Crema hortelana
Lomo adobado con patatas
Pan, fruta y leche

16

Judías verdes con tomate
Albóndigas en salsa con patatas
Pan, fruta y leche

17

Caldo gallego
Lacón al horno con cachelos
Pan, fruta y leche

18

Coliflor
Escalope de pollo con calabacín
Pan, fruta y leche

19

Espiraletes a la española
Filete de merluza con ensalada mixta
Pan y yogur

20

Arroz con salsa de tomate
Jamón a la plancha con champiñones
Pan, fruta y leche

23

Lentejas con verduras
Rollitos de jamón cocido con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

24

Fideua
Lenguadina con ensalada de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

25

Sopa de ave con estrellitas
Filetes rusos en salsa con verduras
Pan, fruta y leche

26

Arroz a la milanesa con bacón
Pollo a la plancha con zanahorias baby salteadas
Pan y yogur

27 ¡Cumpleaños Feliz!

Garbanzos estofados
Bistec de ternera a la plancha con ensalada mixta
Pan y postre sin huevo





COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
FEBRERO 2026 (20 DÍAS DE SERVICIO)

L**M febrero X****J**TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA**2**

Patatas a la marinera
Huevos revueltos con salchichas de pavo
Pan, fruta y leche

3

Alubias blancas estofadas
Pollo asado con ensalada de aceitunas
Pan, fruta y leche

4

Sopa de verduras con coditos
Bistec de ternera a la plancha con maíz rehogado
Pan, fruta y leche

5

Arroz 3 delicias
Merluza con ensalada mixta
Pan y yogur

6

Crema de batata con pan tostado
Ragout de magro con patatas dado
Pan, fruta y leche

9

Pasta con salsa de tomate
Huevos cocidos con pisto
Pan, fruta y leche

10

Arroz mar y montaña
Merluza al horno con ensalada
Pan, fruta y leche

11

Brócoli al ajillo
Filete de contramuslo de pollo con patatas
Pan, fruta y leche

12

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

13

Crema hortelana
Lomo adobado con patatas
Pan, fruta y leche

16

Judías verdes con tomate
Albóndigas en salsa con patatas
Pan, fruta y leche

17

Caldo gallego
Lacón al horno con cachelos
Pan, fruta y leche

18

Coliflor
Escalope de pollo con calabacín
Pan, fruta y leche

19

Espiraletes a la española
Filete de merluza con ensalada mixta
Pan y yogur

20

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de jamón de pavo con champiñones
Pan, fruta y leche

23

Lentejas con verduras
Rollitos de pavo con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

24

Fideua
Lenguadina con ensalada de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

25

Sopa de ave con estrellitas
Filetes rusos en salsa con verduras
Pan, fruta y leche

26

Arroz a la milanesa con bacón
Bistec de ternera a la plancha con zanahorias baby salteadas
Pan y yogur

27 ¡Cumpleaños Feliz!

Garbanzos estofados
Tortilla española con ensalada mixta
Pan y postre vegetal

**SIN PROTEINA
DE LA LECHE**



SIN
LACTOSA
Sin leche



Toda la leche, postres y yogures son vegetales

Alérgenos



COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
FEBRERO 2026 (20 DÍAS DE SERVICIO)

L**M febrero X****J**TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA**2**

Patatas a la marinera
Salchichas de pavo
con ensalada
Pan, fruta y leche

3

Alubias blancas estofadas
Pollo asado con
ensalada de aceitunas
Pan, fruta y leche

4

Sopa de verduras con coditos
Bistec de ternera a la
plancha con maíz rehogado
Pan, fruta y leche

5

Arroz 3 delicias
Merluza con
ensalada mixta
Pan y yogur

6

Crema de batata con pan tostado
Ragout de magro
con patatas dado
Pan, fruta y leche

9

Pasta con salsa de tomate
Pavo a la plancha
con pisto
Pan, fruta y leche

10

Arroz mar y montaña
Merluza al horno
con ensalada
Pan, fruta y leche

11

Brócoli al ajillo
Filete de contramuslo de
pollo con patatas
Pan, fruta y leche

12

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

13

Crema hortelana
Lomo adobado
con patatas
Pan, fruta y leche

16

Judías verdes con tomate
Albóndigas en
salsa con patatas
Pan, fruta y leche

17

Caldo gallego
Lacón al horno
con cachelos
Pan, fruta y leche

18

Coliflor
Escalope de pollo
con calabacín
Pan, fruta y leche

19

Espiraletes a la española
Filete de merluza
con ensalada mixta
Pan y yogur

20

Arroz con salsa de tomate
Jamón a la plancha
con champiñones
Pan, fruta y leche

23

Lentejas con verduras
Rollitos de pavo con ensalada
de maíz
Pan, fruta y leche

24

Fideua
Lenguadina con ensalada
de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

25

Sopa de ave con estrellitas
Filetes rusos en salsa
con verduras
Pan, fruta y leche

26

Arroz a la milanesa con bacón
Pollo a la plancha con
zanahorias baby salteadas
Pan y yogur

27 ¡Cumpleaños Feliz!

Garbanzos estofados
Bistec de ternera a la
plancha con ensalada mixta
Pan y tarta

Toda la leche,
postres y
yogures con
vegetales

PASTA
SIN
TRAZAS

SIN HUEVO NI
PROTEINA DE LA
LECHE





COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
FEBRERO 2026 (20 DÍAS DE SERVICIO)

LTODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA**M febrero X****J****2**

Patatas a la marinera
Huevos revueltos con champiñones
Pan, fruta y leche

3

Alubias blancas estofadas
Pollo asado con ensalada de aceitunas
Pan, fruta y leche

4

Sopa de verduras con coditos
Bistec de ternera a la plancha con maíz rehogado
Pan, fruta y leche

5

Arroz 3 delicias
Merluza al horno con ensalada mixta
Pan y yogur

6

Crema de batata con pan tostado
Ragout de magro con patatas dado
Pan, fruta y leche

9

Pasta con verduras
Huevos cocidos con pisto
Pan, fruta y leche

10

Arroz mar y montaña
Filete de merluza a la plancha con ensalada
Pan, fruta y leche

11

Brócoli al ajillo
Filete de contramuslo de pollo con patatas
Pan, fruta y leche

12

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

13

Crema hortelana
Lomo fresco a la plancha con ensalada
Pan, fruta y leche

16

Judías verdes con tomate
Hamburguesa casera con ensalada verde
Pan, fruta y leche

17

Caldo gallego
Lacón al horno con cachelos
Pan, fruta y leche

18

Coliflor
Filete de pollo a la plancha con calabacín
Pan, fruta y leche

19

Espiraletes al ajillo
Merluza al horno con ensalada mixta
Pan y yogur

20

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de jamón de pavo con champiñones
Pan, fruta y leche

23

Lentejas con verduras
Rollitos de pavo al horno con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

24

Fideua
Lenguadina con ensalada de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

25

Sopa de ave con estrellitas
Hamburguesa casera en salsa con verduras
Pan, fruta y leche

26

Arroz con verduras
Bistec de ternera a la plancha con zanahorias baby salteadas
Pan y yogur

27 ¡Cumpleaños Feliz!

Garbanzos estofados
Tortilla española con ensalada mixta
Pan y tarta



FEBRERO

2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Partido futbol ⚽	Juegos Libres	Partido futbol ⚽	Juegos Libres	Partido futbol ⚽		
Estatuas Musicales 🎵	Juego Libre	Torneo Bolos 🎳	Juego Libre	Tiro a la diana 🎯		
Partido futbol ⚽	Juego Libre	Partido futbol ⚽	Juego Libre	Partido futbol ⚽		
Juego Pañuelo 🏃	Juego Libre	Atrapa la bandera 🚩	Juego Libre	Actuación de magia 🧙		

ESTUDIO NUTRICIONAL DEL MENÚ DE COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
DURANTE FEBRERO 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 FEBRERO 2026.

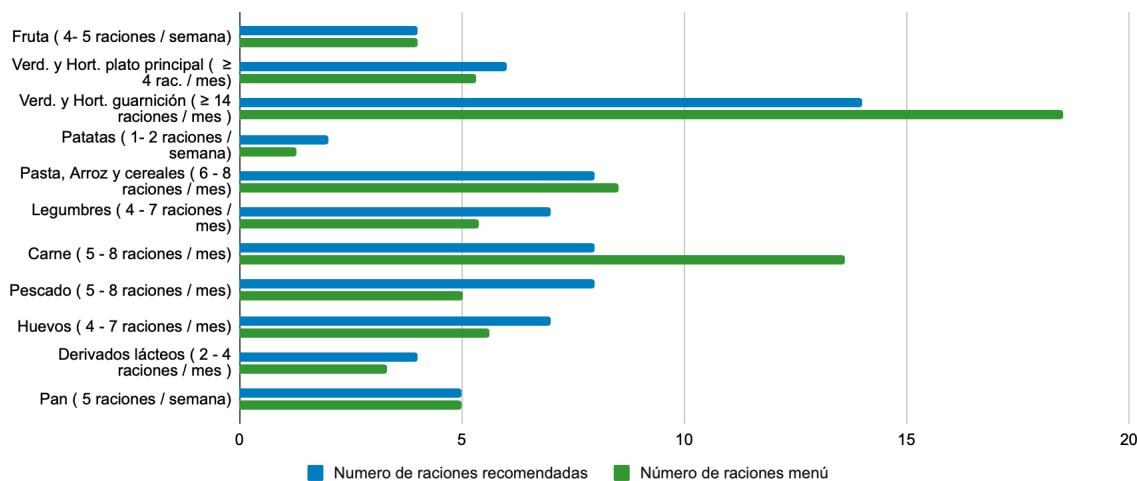


Tabla 1. Composición del menú FEBRERO 2026

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

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

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
2	Patatas a la marinera - Huevos revueltos con salchichas - Fruta y Leche - Pan	755	28	42	66	308	11,4
3	Alubias blancas estofadas - Pollo asado con ensalada - Fruta y Leche - Pan	768	32	42	65	302	5,4
4	Sopa de verduras con pasta - Croquetas de jamón con ensalada - Fruta y Leche - Pan	796	24	39	87	389	3,0
5	Arroz tres delicias - Merluza rebozada con ensalada - Yogur - Pan	894	37	40	96	224	3,4
6	Crema de batata - Ragout con patatas - Fruta y Leche - Pan	817	25	52	62	261	3,9
9	Pasta carbonara - Huevo cocido con pisto - Fruta y Leche - Pan	834	25	42	89	282	4,0
10	Paella mixta - Boquerones rebozados con ensalada - Yogur - Pan	910	33	42	99	232	3,0
11	Brócoli al ajillo - Contramuslo con patatas - Fruta y Leche - Pan	719	25	32	56	267	2,8
12	Sopa de cocido - Cocido - Fruta y Leche - Pan	1014	38	48	108	295	6,0
13	Crema de verduras natural - Lomo adobado con patatas - Fruta y Leche - Pan	731	29	39	65	315	3,9
16	Judías verdes con tomate - Albóndigas con patatas fritas - Fruta y Leche - Pan	826	27	50	67	301	5,3
17	Caldo gallego - Lacón al horno con patatas - Fruta y Leche - Pan	963	40	57	73	305	6,8
18	Coliflor - Escalopines de pollo con calabacín - Fruta y Leche - Pan	669	24	40	53	264	3,6
19	Espirales con tomate - Merluza rebozada con ensalada - Fruta y Leche - Pan	827	31	37	94	274	3,5
20	Arroz con tomate - Tortilla de jamón con champiñón - Fruta y Leche - Pan	862	26	42	95	257	3,5
23	Lentejas con verduras - San jacob - ensalada - Fruta y Leche - Pan	845	38	45	73	430	6,4
24	Fideuá - Lenguado filete con ensalada - Fruta y Leche - Pan	870	39	38	94	300	4,2
25	Sopa de ave con fideos - Filete ruso con salsa de verduras - Fruta y Leche - Pan	772	27	45	65	242	3,8
26	Arroz milanesa - Croquetas de bacalao con zanahorias baby - Yogur - Pan	985	34	45	111	478	2,8
27	Garbanzos estofados - Tortilla de patata con ensalada - Tarta- Pan	859	25	53	71	131	5,7

Tabla 2. Valoración nutricional menú FEBRERO 2026

En la tabla 3 se presentan los siguientes valores:

1^a 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).

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

3^a 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	836	30	43	79	293	4,6
% niños y niñas 6 - 9 años	42	84			37	51,5

3. CONCLUSIONES

- La composición del menú escolar de FEBRERO de 2026 se ajusta a las recomendaciones establecidas para algunos de los grupos de alimentos salvo en el pescado y legumbres siendo menos de lo recomendado. De cara a los siguientes meses del curso escolar, se recomienda sustituir algún plato de carne o precocinados por pescado al horno o guisado y legumbre guisada.
- 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 Febrero de 2026 se encuentra por encima de lo establecido.
- 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*)

21 de enero de 2025

Fdo. Belén Molina Martínez
 Ncol MAD00202
 Responsable Asesoramiento Nutricional