



M



X



J



V

2

Coditos con salsa de tomate Flamenquines de jamón cocido y queso con ensalada Pan, fruta y leche

Pasta with tomato sauce. Cooked ham and cheese with salad. Bread, fruit and milk
energía 929 kcal, proteínas 35 g, grasa 47 g, h.carbono 93 g, calcio 410 mg, hierro 4,5 mg.

9

Arroz 3 delicias Sajonia con ensalada mixta Pan, fruta y leche

Three-delight rice. Saxony with mixed salad. Bread, fruit and milk
energía 1030 kcal, proteínas 32 g, grasa 57 g, h.carbono 97 g, calcio 255 mg, hierro 3,6 mg.

16

Sopa de verduras con pasta Albóndigas en salsa española con patatas dado Pan, fruta y leche

Vegetable soup with pasta. Meatballs in Spanish sauce with diced potatoes. Bread, fruit and milk
energía 882 kcal, proteínas 27 g, grasa 49 g, h.carbono 84 g, calcio 268mg, hierro 4,6 mg.

23

Menestra de verduras con tomate Hamburguesa mixta con patatas fritas Pan, fruta y leche

Vegetable stew with tomato. Mixed hamburger with chips. Bread, fruit and milk
energía 754 kcal, proteínas 31 g, grasa 44 g, h.carbono 58 g, calcio 424 mg, hierro 4,2 mg.

3

Alubias blancas con verduras Pollo asado con champiñones al ajillo Pan, fruta y leche

White beans with vegetables. Roast chicken with garlic mushrooms. Bread, fruit and milk
energía 674 kcal, proteínas 29 g, grasa 33g, h.carbono 66g, calcio 284mg, hierro 5,1 mg.

10

Lentejas eco guisadas Tortilla francesa con calabacín Pan, fruta y leche

Organic lentil stew. French omelette with courgette. Bread, fruit and milk
energía 721 kcal, proteínas 26 g, grasa 38g, h.carbono 69g, calcio 298 mg, hierro 5,9mg.

17

Coliflor a la gallega Escalope de pollo con ensalada mixta Pan, fruta y leche

Galician-style cauliflower. Chicken escalope with mixed salad. Bread, fruit and milk
energía 696 kcal, proteínas 24 g, grasa 43g, h.carbono 54g, calcio 260mg, hierro 3,4 mg.

24

Fideua Merluza a la romana con ensalada de maíz Pan, fruta y leche

Fideua. Roman-style hake with corn salad. Bread, fruit and milk
energía 879 kcal, proteínas 38 g, grasa 39 g, h.carbono 94g, calcio 298 mg, hierro 4,3 mg.

4

Crema de zanahorias Magro con tomate y patatas dado Pan, fruta y leche

Carrot soup. Lean meat with tomato and diced potatoes. Bread, fruit and milk
energía 761 kcal, proteínas 30 g, grasa 40 g, h.carbono 71g, calcio 308mg, hierro 3,4mg.

11

Judías verdes con tomate Croquetas de jamón con patatas fritas Pan, fruta y leche

Green beans with tomato. Ham croquettes with chips. Bread, fruit and milk
energía 807 kcal, proteínas 25 g, grasa 46 g, h.carbono 74g, calcio 425mg, hierro 3,9mg.

18

Arroz con salsa de tomate Huevo frito con salchichas de pavo al horno Pan, fruta y leche

Rice with tomato sauce. Fried egg with baked turkey sausages. Bread, fruit and milk
energía 876 kcal, proteínas 26 g, grasa 44 g, h.carbono 96 g, calcio 268 mg, hierro 3,5 mg.

25

Guiso de garbanzos Lomo fresco con berenjenas Pan, fruta y leche

Chickpea stew. Fresh pork loin with aubergines. Bread, fruit and milk
energía 744 kcal, proteínas 34 g, grasa 35 g, h.carbono 73g, calcio 311 mg, hierro 6,1 mg.

5

Brócoli al horno gratinado Pizza estilo italiana con ensalada mixta Pan y yogur

Baked broccoli au gratin. Italian-style pizza with mixed salad. Bread and yoghurt
energía 911kcal, proteínas 28 g, grasa 38 g, h.carbono 86 g, calcio 605 mg, hierro 3,7 mg.

12

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

Cocido soup. Cocido stew (chickpeas, cabbage, potato, beef, chicken and chorizo). Bread, varied fruit and milk.
energía 987 kcal, proteínas 39 g, grasa 46g, h.carbono 103 g, calcio 241 mg, hierro 5,5 mg.

19

Crema castellana Chuleta de cerdo con patatas fritas Pan y yogur

Chickpea cream. Pork chop with chips. Bread and yoghurt.
energía 879 kcal, proteínas 34g, grasa 54g, h.carbono 65 g, calcio 200 mg, hierro 4,7 mg.

26 ¡Cumpleaños Feliz!

Sopa de cocido con estrellas Fajitas de pollo con verduras y nachos Pan y tarta

Soup. Chicken fajitas with vegetables and nachos. Bread and cake
energía 617 kcal, proteínas 28g, grasa 32 g, h.carbono 52 g, calcio 59 mg, hierro 2,8 mg.

6

Sopa de letras Salmón al horno con patatas Pan, fruta y leche

Soup. Baked salmon with potatoes. Bread, fruit and milk
energía 708 kcal, proteínas 24g, grasa 39g, h.carbono 66 g, calcio 235 mg, hierro 2,2mg.

13

Macarrones gratinados Filete de merluza con ensalada de aceitunas negras Pan, fruta y leche

Macaroni au gratin. Hake fillet with black olive salad. Bread, fruit and milk
energía 960 kcal, proteínas 42g, grasa 47g, h.carbono 93 g, calcio 414 mg, hierro 4,3 mg.

20

Espirales a la italiana Lenguadina con ensalada mixta Pan, fruta y leche

Italian-style pasta. Sole with mixed salad. Bread, fruit and milk
energía 814 kcal, proteínas 31g, grasa 35 g, h.carbono 93g, calcio 276mg, hierro 3,7 mg.

27



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)

2.000

822

41

Proteins
Proteínas
(g)

36

31

85

Fat
Grasa
(g)

42

Carbohydrates
Hidratos Carbono
(g)

78

Calcium
Calcio
(mg)

800

307

38

Iron
Hierro
(mg)

9,0

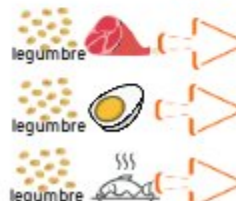
4,2

46,6



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



X



J



2

Coditos con salsa de tomate
Lacón a la plancha con
ensalada
Pan, fruta y leche

9

Arroz 3 delicias
Sajonia con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

8

Alubias blancas con verduras
Pollo asado con
champiñones al ajillo
Pan, fruta y leche

10

Lentejas **eco** guisadas
Tortilla francesa
con calabacín
Pan, fruta y leche

4

Crema de zanahorias
Magro con tomate
y patatas dado
Pan, fruta y leche

11

Judías verdes con tomate
Croquetas sin gluten de
jamón con patatas fritas
Pan, fruta y leche

5

Brócoli al horno gratinado
Pizza sin gluten estilo italiana
con ensalada mixta
Pan y yogur

12

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

6

Sopa de fideos
Salmón al horno
con patatas
Pan, fruta y leche.

13

Macarrones gratinados
Filete de merluza con ensalada
de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

16

Sopa de verduras con pasta
Albóndigas en salsa española
con patatas dado
Pan, fruta y leche

17

Coliflor a la gallega
Filete de pollo a la plancha
con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

18

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito con salchichas
de pavo al horno
Pan, fruta y leche

19

Crema de verduras
Chuleta de cerdo
con patatas fritas
Pan y yogur.

20

Pasta a la italiana
Filete de merluza al horno con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

23

Menestra de verduras con tomate
Hamburguesa mixta con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

24

Fideua
Merluza al horno con
ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

25

Guiso de garbanzos
Lomo fresco con
berenjenas
Pan, fruta y leche

26 ¡Cumpleaños Feliz!

Sopa de cocido con estrellas
Fajitas de pollo con
verduras y nachos
Pan y tarta sin gluten

27



VACACIONES
SEMANA SANTA





M



X



J



2

Coditos con salsa de tomate
Flamenquines de jamón
cocido y queso con ensalada
Pan, fruta y leche

9

Arroz 3 delicias
Sajonia con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

8

Alubias blancas con verduras
Pollo asado con
champiñones al ajillo
Pan, fruta y leche

10

Lentejas eco guisadas
Tortilla francesa
con calabacín
Pan, fruta y leche

4

Crema de zanahorias
Magro con tomate
y patatas dado
Pan, fruta y leche

11

Judías verdes con tomate
Croquetas de jamón
con patatas fritas
Pan, fruta y leche

5

Brócoli al horno gratinado
Pizza estilo italiana con
ensalada mixta
Pan y yogur

12

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

6

Sopa de letras
Bistec de ternera a la plancha
con patatas
Pan, fruta y leche.

13

Macarrones gratinados
Lomo a la plancha con ensalada
de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

16

Sopa de verduras con pasta
Albóndigas en salsa española
con patatas dado
Pan, fruta y leche

17

Coliflor a la gallega
Escalope de pollo
con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

18

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito con salchichas
de pavo al horno
Pan, fruta y leche

19

Crema castellana
Chuleta de cerdo
con patatas fritas
Pan y yogur.

20

Espirales a la italiana
Lacón a la plancha con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

23

Menestra de verduras con tomate
Hamburguesa mixta con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

24

Fideua sin pescado
Pavo a la plancha
con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

25

Guiso de garbanzos
Lomo fresco con
berenjenas
Pan, fruta y leche

26 ¡Cumpleaños Feliz!

Sopa de cocido con estrellas
Fajitas de pollo con
verduras y nachos
Pan y tarta.

27



VACACIONES
SEMANA SANTA





M



X



J



2
Coditos con salsa de tomate
Flamenquines de jamón
cocido y queso con ensalada
Pan, fruta y leche

3
Arroz con tomate
Pollo asado con
champiñones al ajillo
Pan, fruta y leche

4
Crema de zanahorias
Magro con tomate
y patatas dado
Pan, fruta y leche

5
Brócoli al horno gratinado
Pizza estilo italiana con
ensalada mixta
Pan y yogur

6
Sopa de letras
Salmón al horno
con patatas
Pan, fruta y leche.

9
Arroz 3 delicias
Sajonia con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

10
Patatas guisadas
Tortilla francesa
con calabacín
Pan, fruta y leche

11
Brócoli rehogado con tomate
Croquetas de jamón
con patatas fritas
Pan, fruta y leche

12
Sopa de ave
Bistec de ternera a la
plancha con ensalada
Pan y yogur

13
Macarrones gratinados
Filete de merluza con ensalada
de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

16
Sopa de verduras con pasta
Hamburguesa artesana en salsa
española con patatas dado
Pan, fruta y leche

17
Coliflor a la gallega
Escalope de pollo
con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

18
Arroz con salsa de tomate
Huevo frito con salchichas
de pavo al horno
Pan, fruta y leche

19
Crema de verduras
Chuleta de cerdo
con patatas fritas
Pan y yogur.

20
Espirales a la italiana
Lenguadina con ensalada
mixta
Pan, fruta y leche

23
Coliflor rehogada
Hamburguesa mixta con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

24
Fideua
Merluza a la romana
con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

25
Pure de verduras
Lomo fresco con
berenjenas
Pan, fruta y leche

26 ¡Cumpleaños Feliz!
Sopa de ave con estrellas
Fajitas de pollo con
verduras y nachos
Pan y tarta.

27
NO OLVIDAR

VACACIONES
SEMANA SANTA



Alergia a las legumbres





M



X



J



2

Coditos con salsa de tomate
Lacón a la plancha con
ensalada
Pan, fruta y leche

3

Alubias blancas con verduras
Pollo asado con
champiñones al ajillo
Pan, fruta y leche

4

Crema de zanahorias
Magro con tomate
y patatas dado
Pan, fruta y leche

5

Brócoli al horno gratinado
Paninis caseros con
ensalada mixta
Pan y yogur

6

Sopa de letras
Salmón al horno
con patatas
Pan, fruta y leche.

9

Arroz 3 delicias
Sajonia con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

10

Lentejas eco guisadas
Bistec de ternera a la plancha
con calabacín
Pan, fruta y leche

11

Judías verdes con tomate
Lomo a la plancha
con patatas fritas
Pan, fruta y leche

12

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

13

Macarrones gratinados
Filete de merluza con ensalada
de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

16

Sopa de verduras con pasta
Albóndigas en salsa española
con patatas dado
Pan, fruta y leche

17

Coliflor a la gallega
Escalope de pollo
con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

18

Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pavo al horno
con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

19

Crema castellana
Chuleta de cerdo
con patatas fritas
Pan y yogur.

20

Espirales a la italiana
Lenguadina con ensalada
mixta
Pan, fruta y leche

23

Menestra de verduras con tomate
Hamburguesa mixta con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

24

Fideua
Merluza al horno
con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

25

Guiso de garbanzos
Lomo fresco con
berenjenas al horno
Pan, fruta y leche

26 ¡Cumpleaños Feliz!

Sopa de cocido con estrellas
Fajitas de pollo con
verduras y nachos
Pan y postre sin huevo

27



VACACIONES
SEMANA SANTA

N





X



J



2
Coditos con salsa de tomate
Lacón a la plancha con
ensalada
Pan, fruta y leche

3
Alubias blancas con verduras
Pollo asado con
champiñones al ajillo
Pan, fruta y leche

4
Crema de zanahorias
Magro con tomate
y patatas dado
Pan, fruta y leche

5
Brócoli al horno gratinado
Paninis sin lactosa con
ensalada mixta
Pan y yogur

6
Sopa de letras
Salmón al horno
con patatas
Pan, fruta y leche.

9
Arroz 3 delicias
Sajonia con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

10
Lentejas eco guisadas
Tortilla francesa
con calabacín
Pan, fruta y leche

11
Judías verdes con tomate
Lomo a la plancha
con patatas fritas
Pan, fruta y leche

12
Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcilla, pollo y chorizo)
Pan y yogur

13
Macarrones con tomate
Filete de merluza con ensalada
de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

16
Sopa de verduras con pasta
Albóndigas en salsa española
con patatas dado
Pan, fruta y leche

17
Coliflor a la gallega
Escalope de pollo
con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

18
Arroz con salsa de tomate
Huevo frito con salchichas
de pavo al horno
Pan, fruta y leche

19
Crema castellana
Chuleta de cerdo
con patatas fritas
Pan y yogur.

20
Espirales a la italiana
Lenguadina con ensalada
mixta
Pan, fruta y leche

23
Menestra de verduras con tomate
Hamburguesa mixta con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

24
Fideua
Merluza a la romana
con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

25
Guiso de garbanzos
Lomo fresco con
berenjenas
Pan, fruta y leche

26 ¡Cumpleaños Feliz!
Sopa de cocido con estrellas
Fajitas de pollo con
verduras y nachos
Pan y postre vegetal

27
NO
VACACIONES
SEMANA SANTA

SIN PROTEINA
DE LA LECHE



SIN
LACTOSA



VACACIONES
SEMANA SANTA



M



X



J



2

Coditos con salsa de tomate
Lacón a la plancha con
ensalada
Pan, fruta y leche

3

Alubias blancas con verduras
Pollo asado con
champiñones al ajillo
Pan, fruta y leche

4

Crema de zanahorias
Magro con tomate
y patatas dado
Pan, fruta y leche

5

Brócoli al horno gratinado
Paninis sin lactosa con
ensalada mixta
Pan y yogur

6

Sopa de letras
Salmón al horno
con patatas
Pan, fruta y leche.

9

Arroz 3 delicias
Sajonia con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

10

Lentejas eco guisadas
Bistec de ternera a la plancha
con calabacín
Pan, fruta y leche

11

Judías verdes con tomate
Lomo a la plancha
con patatas fritas
Pan, fruta y leche

12

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

13

Macarrones con tomate
Filete de merluza con ensalada
de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

16

Sopa de verduras con pasta
Albóndigas en salsa española
con patatas dado
Pan, fruta y leche

17

Coliflor a la gallega
Escalope de pollo
con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

18

Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pavo al horno
con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

19

Crema castellana
Chuleta de cerdo
con patatas fritas
Pan y yogur.

20

Espirales a la italiana
Lenguadina con ensalada
mixta
Pan, fruta y leche

23

Menestra de verduras con tomate
Hamburguesa mixta con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

24

Fideua
Merluza a la romana
con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

25

Guiso de garbanzos
Lomo fresco con
berenjenas
Pan, fruta y leche

26 ¡Cumpleaños Feliz!

Sopa de cocido con estrellas
Fajitas de pollo con
verduras y nachos
Pan y postre vegetal sin huevo

27



VACACIONES
SEMANA SANTA





COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI
MARZO 2026 (19 DÍAS DE SERVICIO)

L

2
Coditos con salsa de tomate
Lacón a la plancha con
ensalada
Pan, fruta y leche

9
Arroz 3 delicias
Sajonia al horno con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

16
Sopa de verduras con pasta
Hamburguesa casera con
patatas dado
Pan, fruta y leche

23
Menestra de verduras con tomate
Filete ruso de pollo con
ensalada
Pan, fruta y leche

M



3
Alubias blancas con verduras
Pollo asado con
champiñones al ajillo
Pan, fruta y leche

10
Lentejas **eco** guisadas
Tortilla francesa
con calabacín
Pan, fruta y leche

17
Coliflor cocida
Filete de pollo a la plancha
con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

24
Fideua
Merluza al horno
con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

X



4
Crema de zanahorias
Magro con tomate
y patatas dado
Pan, fruta y leche

11
Judías verdes con tomate
Lomo fresco a la plancha
con patatas fritas
Pan, fruta y leche

18
Arroz con salsa de tomate
Huevo fritos con ensalada
mixta
Pan, fruta y leche

25
Guiso de garbanzos
Lomo fresco con
berenjenas a la plancha
Pan, fruta y leche

J

5
Brócoli al horno
Paninis caseros con
ensalada mixta
Pan y yogur

12
Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcilla, pollo y chorizo)
Pan y yogur

19
Crema castellana
Chuleta de cerdo
con ensalada
Pan y yogur.

26 ¡Cumpleaños Feliz!
Sopa de cocido con estrellas
Fajitas de pollo con
verduras y nachos
Pan y tarta.
excepción



6
Sopa de letras
Salmón al horno
con patatas
Pan, fruta y leche.

13
Macarrones al horno
Filete de merluza con ensalada
de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

20
Espirales a la italiana
Lenguadina con ensalada
mixta
Pan, fruta y leche



**VACACIONES
SEMANA SANTA**





MARZO 2020

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	Team lucas 5° Vs Los paquetes 6°	✖	Los morcillas 6° Vs Los dinos 6°	✖	Los six-seven 4° Vs Mister best money 5°	
		✖		✖		
	Team lucas 5° Vs Los dinos 6°	✖	Los paquetes 6° Vs Mister best money 5°	✖	Los morcillas 6° Vs Los six-seven 4°	
		✖		✖		
	Team lucas 5° Vs Mister best money 5°					





Lunes **Martes** **Miércoles** **Jueves** **Viernes** **Sábado**

Partido Futbol	Juego Libre	Partido Futbol	Juego Libre	Partido futbol	
Juego Petanca	Juego Libre	Atrapa la bandera	Juego Libre	Minitaller Pulseras	
Partido Futbol	Juego Libre	Partido futbol	Juego Libre	Partido Futbol	
Pelota Bailarina	Juego Libre	Juego Relevos	Juego Libre	Cuenta cuentos	
Partido Futbol					

 **Santillana**
SERVICIOS



¡Bienvenida primavera!

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

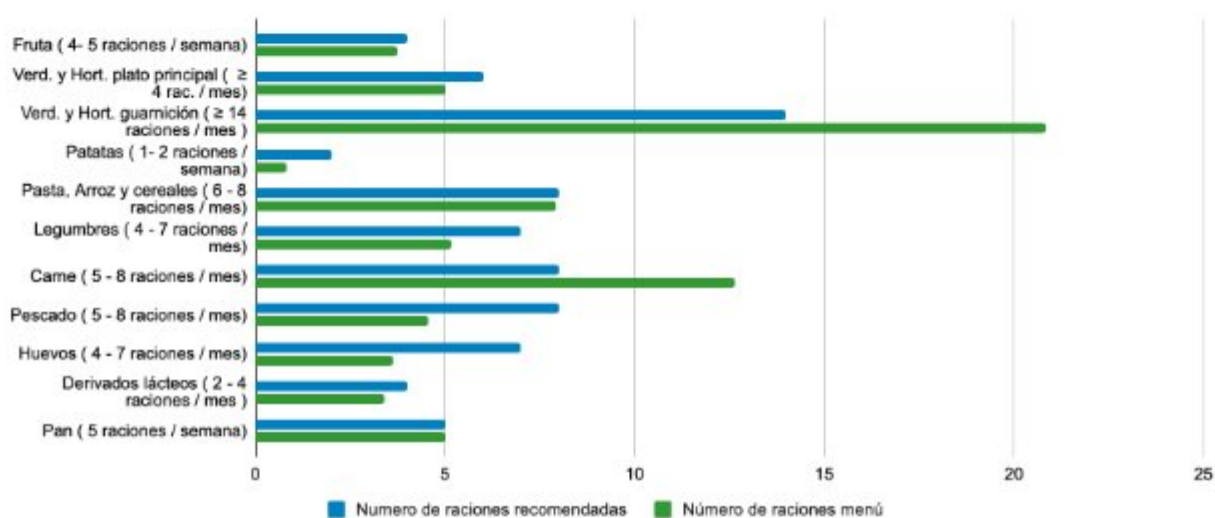


Tabla 1. Composición del menú MARZO 2026

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

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

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
2	Macarrones con tomate - Flamenquines con ensalada - Fruta y Leche - Pan	929	35	47	93	410	4,5
3	Judías blancas con verdura - Pollo asado con champiñón - Fruta y Leche - Pan	674	29	33	66	284	5,1
4	Crema de zanahorias - Magro con tomate y patatas dado - Fruta y Leche - Pan	761	30	40	71	308	3,4
5	Brocoli al horno - Pizza con ensalada - Yogur - Pan	911	28	38	86	605	3,7
6	Sopa de letras - Salmón al horno con patatas - Fruta y Leche - Pan	708	24	39	66	235	2,2
9	Arroz tres delicias - Chuleta de sajonia con ensalada - Fruta y Leche - Pan	1030	32	57	97	255	3,6
10	Lentejas eco guisadas - Tortilla francesa con calabacín - Fruta y Leche - Pan	721	26	38	69	298	5,9
11	Judías verdes con tomate - Croquetas de jamón con patatas fritas - Fruta y Leche - Pan	807	25	46	74	425	3,9
12	Sopa de cocido - Cocido - Yogur - Pan	987	39	46	103	241	5,5
13	Macarrones con atun tomate y queso - Merluza romana con ensalada - Fruta y Leche - Pan	960	42	47	93	414	4,3
16	Sopa de verduras con pasta - Albóndigas con patatas fritas - Fruta y Leche - Pan	882	27	49	84	268	4,6
17	Coliflor rehogada - Escalopines de pollo empanado con/ensalada - Fruta y Leche - Pan	696	24	43	54	260	3,4
18	Arroz con tomate - Huevos fritos con salchichas - Fruta y Leche - Pan	876	26	44	96	258	3,5
19	Crema Castellana de legumbres - Chuleta de cerdo con patatas - Yogur - Pan	879	34	54	65	200	4,7
20	Macarrones con tomate - Lenguado filete con ensalada - Fruta y Leche - Pan	814	31	35	93	276	3,7
23	Menestra verduras con tomate - Hamburguesa mixta con ensalada - Fruta y Leche - Pan	754	31	44	58	424	4,2
24	Fideuá - Merluza a la romana con ensalada - Fruta y Leche - Pan	879	38	39	94	298	4,3
25	Garbanzos con verdura - Lomo plancha con berenjenas - Fruta y Leche - Pan	744	34	35	73	311	6,1
26	Sopa de cocido - Fajitas de pollo con verduras- Pastel - Pan	617	28	32	52	59	2,8

Tabla 2. Valoración nutricional menú MARZO 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	822	31	42	78	307	4,2
% niños y niñas 6 - 9 años	41	85			38	46,6

3. **CONCLUSIONES**

- La composición del menú escolar de MARZO de 2026 se ajusta a las recomendaciones establecidas para todos los grupos de alimentos.
- Las recomendaciones nutricionales establecidas por los organismos de referencia indican que el aporte 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 MARZO 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*)

Madrid, 18 febrero de 2026

Fdo. Belén Molina Martínez
 Ncol MAD00202
 Responsable Asesoramiento Nutricional