



L



TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA

12

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

Italian-style spirals. Scrambled eggs with
turkey ham. Bread, fruit and milk
energía 923 kcal, proteinas 32 g, grasa 48 g,
h.carbono 89 g, calcio 419 mg, hierro 4,7 mg.

19

Fideua
Huevos molli
con ensalada
Pan, fruta y leche

Fideua. Soft-boiled eggs
with salad. Bread, fruit and milk.
energía 852 kcal, proteinas 32 g, grasa 37 g,
h.carbono 98 g, calcio 322 mg, hierro 4,3 mg.

26

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

Stewed potatoes. Flamenquines with corn salad
Bread, fruit and milk.
energía 815 kcal, proteinas 34 g, grasa 45 g,
h.carbono 69 g, calcio 445 mg, hierro 11,3 mg.

M enero X



Kids Healthy Eating Plate



J



9

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

Spanish-style macaroni. Hake fillet with salad
Bread, fruit and milk
energía 791 kcal, proteinas 29g, grasa 35g, h.carbono
88 g, calcio 275 mg, hierro 3,7mg.

8

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

Organic lentils with vegetables. Serrano ham croquettes
with salad. Bread, fruit and milk
energía 869 kcal, proteinas 32 g, grasa 45 g,
h.carbono 84 g, calcio 429 mg, hierro 6,2 mg.

15

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

Soup. Meatballs in sauce
with diced potatoes. Bread, fruit and milk
energía 836 kcal, proteinas 30 g, grasa 49g,
h.carbono 70g, calcio 200 mg, hierro 3,9mg.

16

Coliflor
Lomo adobado
con patatas
Pan, fruta y leche

Cauliflower. Marinated pork loin
with potatoes. Bread, fruit and milk
energía 673 kcal, proteinas 28g, grasa 38g,
h.carbono 54 g, calcio 244 mg, hierro 3,8 mg.

22

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

Three delights rice. Tuna with tomato
and diced potatoes. Bread and yoghurt
energía 941 kcal, proteinas 40g, grasa 46g,
h.carbono 92 g, calcio 231 mg, hierro 3,6 mg.

23

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

Vegetable purée. Baked hamburger
with ketchup. Bread, fruit and milk
energía 749 kcal, proteinas 26g, grasa 38 g,
h.carbono 75g, calcio 320mg, hierro 4,2mg.

29

Lentejas estofadas
Tortilla española con
ensalada
Pan y yogur

Stewed lentils. Spanish omelette with
salad. Bread and yoghurt
energía 799 kcal, proteinas 29g, grasa 42 g,
h.carbono 77 g, calcio 251 mg, hierro 5,8 mg.

30 ¡Cumpleaños Feliz!

Sopa de picadillo
Lomo fresco
con patatas
Pan y tarta

Minced meat soup. Fresh pork loin
with potatoes. Bread and cake
energía 672 kcal, proteinas 30g, grasa 37g,
h.carbono 54 g, calcio 44 mg, hierro 3,5 mg.



Menú basal



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 fritas 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 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.

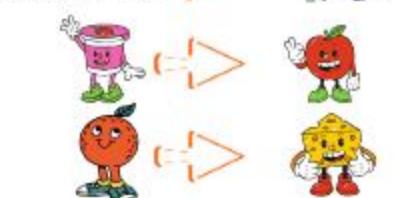
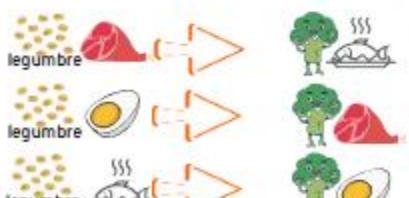
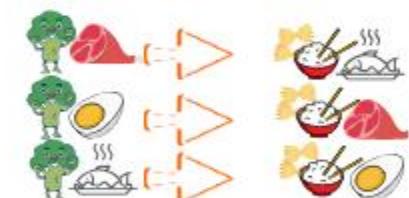
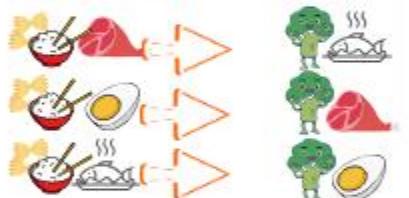
2º fila ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores del mes en curso.

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	42	82	800	9,0
831	31	42	286	286	4,5
42	85			36	50,4



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



TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA

M enero X



Kids Healthy Eating Plate



J



V

- 12
Espirales a la italiana
Revuelto de huevo con
jamón de pavo
Pan, fruta y leche

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

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

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

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

- 19
Fideua
Huevos fritos
con salsa de tomate
Pan, fruta y leche

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

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

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

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

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

- 27
Crema dubarry
Muslitos de pollo
en salsa con patatas
Pan, fruta y leche

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

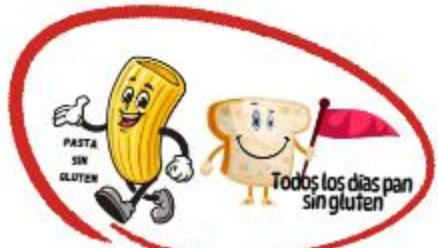
- 29
Lentejas estofadas
Tortilla española con
ensalada
Pan y yogur

- 30 ¡Cumpleaños Feliz!
Sopa de picadillo
Lomo fresco
con patatas
Pan y tarta sin gluten



SIN GLUTEN

sin
GLUTEN





L



TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA

M enero X



Kids Healthy Eating Plate



J



V

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

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

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

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

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

- 19**
Fideua de pollo
Huevos moli
con salsa de tomate
Pan, fruta y leche

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

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

- 22**
Arroz tres delicias
Salchichas de pavo con
ensalada mixta
Pan y yogur

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

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

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

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

- 29**
Lentejas estofadas
Tortilla española con
ensalada
Pan y yogur

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





L



TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA

M enero X



Kids Healthy Eating Plate



J



V

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Alergia a las legumbres





L



TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA

M enero X



Kids Healthy Eating Plate



J



V

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

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

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

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

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

- 19**
Fideua
Lomo a la plancha con salsa de tomate
Pan, fruta y leche

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

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

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

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

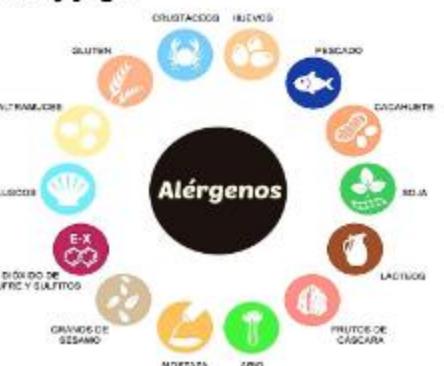
- 26**
Patatas estofadas
Lacón a la plancha con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

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

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

- 29**
Lentejas estofadas
Salchichas de pavo con ensalada
Pan y yogur

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





L



TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA

M enero X



Kids Healthy Eating Plate



J



V

- 12
Espirales a la italiana
Revuelto de huevo con
jamón de pavo
Pan, fruta y leche

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

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

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

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

- 19
Fideua
Huevos fritos
con salsa de tomate
Pan, fruta y leche

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

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

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

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

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

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

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

- 29
Lentejas estofadas
Tortilla española con
ensalada
Pan y yogur

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

SIN PROTEINA
DE LA LECHE



SIN
LACTOSA



Toda la leche,
postres y
yogures son
vegetales



Alérgenos



L



TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA

M enero X



Kids Healthy Eating Plate



J



V

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 29
Lentejas estofadas
Salchichas de pavo con ensalada
Pan y yogur

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



Toda la leche, postres y yogures son vegetales



PASTA
SIN TRAZAS

SIN HUEVO NI
PROTEINA DE LA
LECHE





L



TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA

M enero X



Kids Healthy Eating Plate



J



V

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

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

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

15
Sopa de letras
Hamburguesa casera
con patata dado
Pan y yogur

16
Coliflor
Lomo fresco a la plancha
con patatas
Pan, fruta y leche

19
Fideua
Huevos a la plancha
con salsa de tomate
Pan, fruta y leche

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

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

22
Arroz tres delicias
Atún con
ensalada mixta
Pan y yogur

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

26
Patatas estofadas
Bistec de ternera con ensalada
de maíz
Pan, fruta y leche

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

28
Coditos con tomate
Lenguadina al horno con
ensalada de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

29
Lentejas estofadas
Tortilla española con
ensalada
Pan y yogur

30 ¡Cumpleaños Feliz!
Sopa de picadillo
Lomo fresco
con patatas
Pan y tarta(excepción)



LET'S
PLAY

CALENDARIO JUEGOS DE PATIO ENERO

1º Y 2º EP



L



M

X

J

V



12

ELABORAREMOS UN
MURAL PARA EL COMEDOR

13

CONTINUAREMOS EL
MURAL

14

CARRERA DE RELEVOS
POR EQUIPOS

8

JUEGOS TRADICIONALES
DE COMBA

9

JUEGOS DE MESA.
CARTAS, PUZZLES..

19

ADIVINA PELÍCULA
MÍMICA

20

PARTIDO

21

ATRAPA LA BANDERA

22

TELÉFONO
ESCA�HARRADO

23

JUEGOS POR PAREJA

26

JUEGOS DE MESA

27

JUEGOS MUSICALES

28

PINTAREMOS

29

TODOS A BAILAR

30

JUEGO LIBRE



LET'S
PLAY

CALENDARIO JUEGOS DE PATIO ENERO

3°, 4°, 5° Y 6° EP



L



M



X



J



JUEGOS TRADICIONALES
DE COMBA

V



JUEGOS DE MESA,
CARTAS, PUZZLES..

12

AJEDREZ Y DAMAS

13

VOLEYBALL

14

CARRERA DE RELEVOS
POR EQUIPOS

15

CREAREMOS
COREOGRAFIAS

16

PINTAREMOS SEGÚN LO
QUE NOS TRANSMITA LA
MÚSICA

19

ADIVINA PELICULA
MÍMICA

20

PARTIDO

21

ATRAPA LA BANDERA

22

TELÉFONO
ESCACHARRADO

23

JUEGOS POR PAREJA

26

JUEGOS DE MESA

27

JUEGOS PELOTA

28

ESTATUAS

29

TODOS A BAILAR

30

JUEGO LIBRE



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

1. VALORACIÓN COMPOSICIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

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

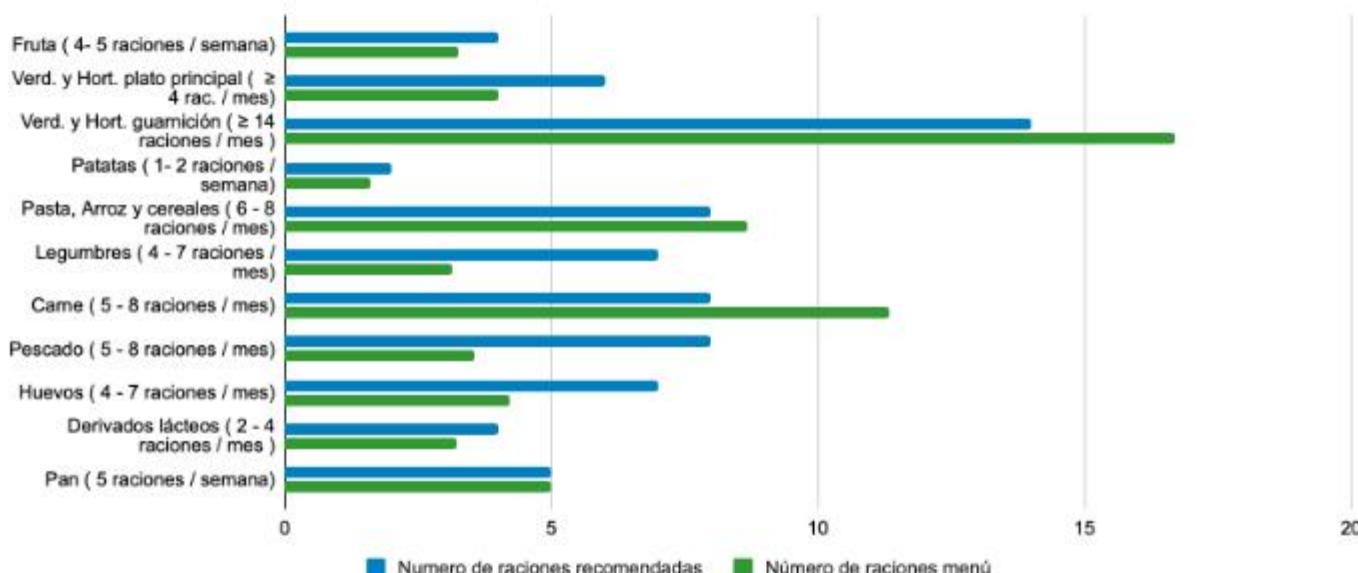


Tabla 1. Composición del menú ENERO 2026

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

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

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

Tabla 2. Valoración nutricional menú ENERO 2026

En la tabla 3 se presentan los siguientes valores:

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	831	31	42	82	286	4,5
% niños y niñas 6 - 9 años	42	85			36	50,4

3. **CONCLUSIONES**

- La composición del menú escolar de ENERO de 2026 se ajusta a las recomendaciones establecidas para algunos de los grupos de alimentos salvo en el pescado, legumbres siendo menos de lo recomendado. Del mismo modo se debería aumentar la frecuencia de verdura como plato principal o primer plato.
- Las recomendaciones nutricionales establecidas por los organismos de referencia indican que el aporte calórico correspondiente a la comida del mediodía debe ser de entre el 30 y el 35% de los requerimientos nutricionales diarios. El menú a servir por Colegio Santa Francisca Javier Cabrini en ENERO de 2026 supera de nuevo dichos requerimientos en cuanto al aporte calórico.
- Se recomienda disminuir el uso de precocinados y frituras como primer o segundo plato, de acuerdo a las recomendaciones de la nueva normativa de 2025 (*BOE» núm. 92, de 16 de abril de 2025 Referencia: BOE-A-2025-7659*)

10 de diciembre de 2025



Fdo. Belén Molina Martínez
 Ncol MAD00202
 Responsable Asesoramiento Nutricional