



M X mayo J

**TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA**



MENÚ BASAL

6 Sopa de estrellas con huevo
Albóndigas a la jardinera
con patatas fritas
Pan, fruta y leche
Soup with boiled egg, Meatballs with vegetables and chips. Bread, varied fruit and milk.
energía 923kcal, proteínas 34g, grasa 53 g, h.carbono 78 g, calcio 272 mg, hierro 5,3mg.

7 Macarrones con tomate
Filete de merluza con ensalada mixta
Pan, fruta y leche
Macaroni with tomato sauce. Hake fillet with salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 834kcal, proteínas 35g, grasa 36g, h.carbono 93g, calcio 275mg, hierro 3,6mg

8 Garbanzos estofados
Muslitos de pollo con calabacín
Pan y yogur natural o sabor fruta
Stewed peas. Chicken thighs with courgette. Bread, Natural or fruit flavor yogurt.
energía 769 kcal, proteínas 33 g, grasa 42 g, h.carbono 65, calcio 231 mg, hierro 4,6 mg.

9 Arroz con salsa de tomate
Huevos frito
con salchichas de pavo
Pan, fruta y leche
Rice with tomato sauce. Fried eggs with turkey sausages. Bread, varied fruit and milk.
energía 876kcal, proteínas 26g, grasa 44g, h.carbono 96g, calcio 258mg, hierro 3,5mg

10 Crema hortelana
Lacón al horno con cachelos
Pan, fruta y leche
Cream of vegetable soup. Baked lacon with cachelos. Bread, varied fruit and milk.
energía 835kcal, proteínas 30g, grasa 50g, h.carbono 65g, calcio 317mg, hierro 3,9mg

13 Lentejas guisadas
Hamburguesa mixta con ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche
Stewed lentils. Hamburger with tomato and olives salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 748kcal, proteínas 32 g, grasa 37 g, h.carbono 73 g, calcio 284 mg, hierro 6,8 mg.

14 Patatas estofadas con carne
Huevos cocidos con salsa de tomate
Pan, fruta y leche
Stewed potatoes with meat. Boiled eggs with tomato sauce. Bread, varied fruit and milk.
energía 720kcal, proteínas 25g, grasa 40g, h.carbono 65g, calcio 274mg, hierro 4,0 mg.

15 El día 15 de mayo se celebra.
San Isidro Labrador, Patrón de Madrid

Día sin Gluten en el Cole 2024
16 Crema de calabaza
Lomo a la plancha con patatas fritas
Pan, fruta y leche
Cream of pumpkin soup. Grilled loin with chips. Bread, varied fruit and milk.
energía 652kcal, proteínas 26g, grasa 37g, h.carbono 53g, calcio 247mg, hierro 3,2 mg.

17 Fideua
Bacalao a la andaluza con ensalada
Pan y yogur natural o sabor fruta
Fideua. Andalusian-style cod with salad. Bread, Natural or fruit flavor yogurt.
energía 825kcal, proteínas 37g, grasa 36g, h.carbono 89g, calcio 236mg, hierro 3,4 mg.

20 Judías verdes con tomate y jamón
Sajonia con patatas fritas
Pan, fruta y leche
Green beans with tomato and ham. Kasseler with chips. Bread, varied fruit and milk.
energía 710 kcal, proteínas 29 g, grasa 40 g, h.carbono 60 g, calcio 287 mg, hierro 4,4mg.

21 Alubias blancas estofadas
Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria
Pan, fruta y leche
Stewed white beans. Spanish omelette with lettuce and carrot salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 898kcal, proteínas 29 g, grasa 52 g, h.carbono 79 g, calcio 326 mg, hierro 6,1mg.

JORNADA COMIDA ITALIANA INTERNACIONAL
22 Crema de zucchini y espinaca
Lasaña de carne a la boloñesa
Pan y helado
Cream of zucchini and spinach soup. Meat lasagna bolognese. Bread, ice cream.
energía 975 kcal, proteínas 25 g, grasa 55 g, h.carbono 95 g, calcio 453 mg, hierro 2,9mg.

23 Sopa de menudillos
Pollo al horno con ensalada mixta
Pan, fruta y leche
Soup. Roast chicken with salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 704kcal, proteínas 31g, grasa 37g, h.carbono 63g, calcio 247mg, hierro 3,2 mg.

24 Arroz 3 delicias
Merluza con champiñón al ajillo
Pan y yogur natural o sabor fruta
Three-delight rice. Hake with mushrooms. Bread, varied fruit and milk.
energía 892kcal, proteínas 37g, grasa 40g, h.carbono 96g, calcio 214mg, hierro 3,3 mg.

27 Tallarines a la marinera
Croquetas de jamón serrano con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche
Tagliatelle. Ham croquettes with corn salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 994 kcal, proteínas 36 g, grasa 49 g, h.carbono 104g, calcio 398 mg, hierro 3,8 mg.

¡Cumpleaños Feliz!
28 Salteado de brócoli
Pizza estilo italiana
Pan y copa chocolate
Sautéed broccoli. Italian pizza. Bread, Chocolate cup.
energía 815 kcal, proteínas 22 g, grasa 34 g, h.carbono 79 g, calcio 447 mg, hierro 3,5mg.

29 Ensalada campera
Filete de pollo con berenjenas
Pan, fruta y leche
Salad. Chicken fillet with aubergine. Bread, varied fruit and milk.
energía 790 kcal, proteínas 40 g, grasa 41 g, h.carbono 65, calcio 286 mg, hierro 4,3 mg.

30 Garbanzos guisados
Tortilla de jamón cocido con verduritas rehogadas
Pan, fruta y leche
Stewed chickpeas. Ham omelette with vegetables. Bread, varied fruit and milk.
energía 876kcal, proteínas 34g, grasa 50g, h.carbono 72g, calcio 332mg, hierro 6,7 mg.

31 Arroz en paella
Salmón a la naranja
Pan, fruta y leche
Paella. Salmon in orange sauce. Bread, varied fruit and milk.
energía 828kcal, proteínas 30g, grasa 36g, h.carbono 95g, calcio 264mg, hierro 2,8 mg.

El cocinado y elaboración de los menús se realiza en las instalaciones del propio centro educativo Colegio. El segundo plato, tendente siempre a técnicas de cocido o plancha, para garantizar una alimentación saludable del asistente al comedor escolar. **Se busca la reducción drástica de los fritos y frituras; que aumenta considerablemente el valor calórico de la dieta.** Frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, **frutas secas, productos lácteos**, pan y aceite de oliva son la base de una dieta equilibrada. Muy importante la ingesta de fruta natural en los postres; la administración de **lácteos no debe sustituir** el consumo de fruta de temporada. Legumbre cultivada de forma ecológica según la normativa europea (Reglamento CEE 2091/91), libre de aditivos, de residuos químicos y de organismos modificados genéticamente. Los principales objetivos de la agricultura orgánica son la **obtención alimentos saludables**, de mayor calidad nutritiva, sin la presencia de sustancias de síntesis química y obtenidos mediante procedimientos sostenibles.

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.

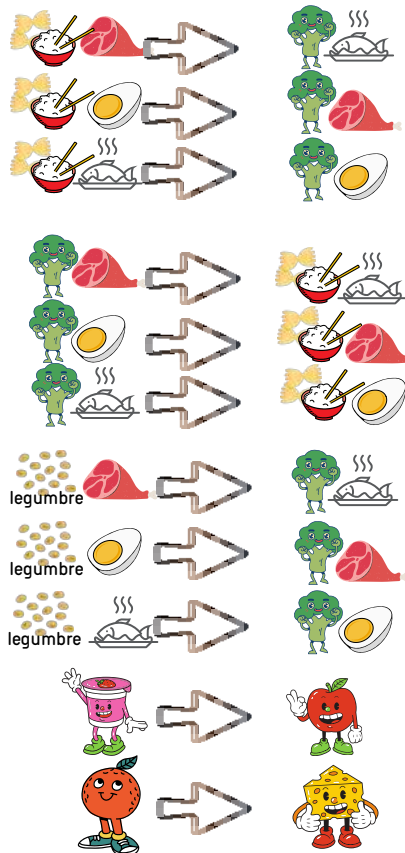
3ª fila porcentaje de energía y nutrientes que aporta la comida escolar con respecto a las cantidades recomendadas al día en la citada Norma.

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
824	31	42	78	297	4
41	87			37	46,4

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.



Todos los días pan sin gluten

6 Sopa de fideos sin gluten con huevo
Albóndigas a la jardinera sin gluten con patatas fritas
Pan, fruta y leche

7 Macarrones sin gluten con tomate
Filete de merluza con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

8 Garbanzos estofados
Muslitos de pollo con calabacín
Pan y yogur natural o sabor fruta

9 Arroz con salsa de tomate
Huevos frito con salchichas de pavo
Pan, fruta y leche

10 Crema de verduras
Lacón al horno con cachelos
Pan, fruta y leche

13 Lentejas guisadas
Hamburguesa mixta con ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

14 Patatas estofadas con carne
Huevos cocidos con salsa de tomate
Pan, fruta y leche

15 El día 15 de mayo se celebra.
San Isidro Labrador, Patrón de Madrid

16 Día sin Gluten en el Cole 2024
Crema de calabaza
Lomo a la plancha con patatas fritas
Pan, fruta y leche

17 Fideua sin gluten
Bacalao a la plancha con ensalada
Pan y yogur natural o sabor fruta

20 Judías verdes con tomate y jamón
Sajonia con patatas fritas
Pan, fruta y leche

21 Alubias blancas estofadas
Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria
Pan, fruta y leche

22 JORNADA COMIDA ITALIANA INTERNACIONAL
Crema de verduras
Lasaña sin gluten de carne a la boloñesa
Pan y helado

23 Sopa de fideos sin gluten
Pollo al horno con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

24 Arroz 3 delicias
Merluza con champiñón al ajillo
Pan y yogur natural o sabor fruta

27 Tallarines sin gluten a la marinera
Croquetas de jamón serrano con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

28 ¡Cumpleaños Feliz!
Salteado de brócoli
Pizza sin gluten estilo italiana
Pan y copa chocolate

29 Ensalada campera
Filete de pollo con berenjenas
Pan, fruta y leche

30 Garbanzos guisados
Tortilla de jamón cocido con verduritas rehogadas
Pan, fruta y leche

31 Arroz en paella
Salmón a la naranja
Pan, fruta y leche





L

M

X

mayo

J

V

6 Sopa de estrellas con huevo
Albóndigas a la jardinera
con patatas fritas
Pan, fruta y leche

7 Macarrones con tomate
Bistec de ternera con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

8 Garbanzos estofados
Muslitos de pollo con
calabacín
Pan y yogur natural o sabor fruta

9 Arroz con salsa de tomate
Huevos frito
con salchichas de pavo
Pan, fruta y leche

10 Crema hortelana
Lacón al horno con
cachelos
Pan, fruta y leche

13 Lentejas guisadas
Hamburguesa mixta con
ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

14 Patatas estofadas con carne
Huevos cocidos con salsa
de tomate
Pan, fruta y leche

15 El día 15 de mayo se
celebra.
San Isidro Labrador,
Patrón de Madrid

Día sin Gluten en el Cole 2024
16 Crema de calabaza
Lomo a la plancha
con patatas fritas
Pan, fruta y leche

17 Fideua de pollo
Pavo a la plancha
con ensalada
Pan y yogur natural o sabor fruta

20 Judías verdes con tomate y jamón
Sajonia con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

21 Alubias blancas estofadas
Tortilla española con ensalada
de lechuga y zanahoria
Pan, fruta y leche

JORNADA COMIDA
ITALIA INTERNACIONAL
22 Crema de zucchini y espinaca
Lasaña de carne
a la boloñesa
Pan y helado

23 Sopa de menudillos
Pollo al horno
con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

24 Arroz 3 delicias
Bistec de ternera con
champiñón al ajo
Pan y yogur natural o sabor fruta

27 Tallarines con bacón
Croquetas de jamón serrano
con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

¡Cumpleaños Feliz!
28 Salteado de brócoli
Paninis caseros a la
italiana
Pan y copa chocolate

29 Ensalada campera sin atún
Filete de pollo con
berenjenas
Pan, fruta y leche

30 Garbanzos guisados
Tortilla de jamón cocido
con verduritas rehogadas
Pan, fruta y leche

31 Paella de pollo
Lomo a la plancha
con patatas
Pan, fruta y leche





L **M**

X mayo **J**

V

6 Sopa de estrellas con huevo
Albóndigas caseras a la
jardinera con patatas fritas
Pan, fruta y leche

7 Macarrones con tomate
Filete de merluza con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

8 Brócoli gratinado
Muslitos de pollo con
calabacín
Pan y yogur natural o sabor fruta

9 Arroz con salsa de tomate
Huevos frito
con salchichas de pavo
Pan, fruta y leche

10 Crema de verduras
Lacón al horno con
cachelos
Pan, fruta y leche

13 Calabacín a la plancha
Hamburguesa casera mixta con
ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

14 Patatas estofadas con carne
Huevos cocidos con salsa
de tomate
Pan, fruta y leche

15 El día 15 de mayo se
celebra.
San Isidro Labrador,
Patrón de Madrid

16 Día sin Gluten en el Cole 2024
Crema de calabaza
Lomo a la plancha
con patatas fritas
Pan, fruta y leche

17 Fideua
Bacalao a la andaluza
con ensalada
Pan y yogur natural o sabor fruta

20 Coliflor rehogada
Sajonia con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

21 Berenjena rellena
Tortilla española con ensalada
de lechuga y zanahoria
Pan, fruta y leche

JORNADA COMIDA
ITALIA INTERNACIONAL
22 Crema de zucchini y espinaca
Lasaña de carne
a la boloñesa
Pan y helado

23 Sopa de menudillos
Pollo al horno
con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

24 Arroz 3 delicias
Merluza con champiñón
al ajillo
Pan y yogur natural o sabor fruta

27 Tallarines a la marinera
Croquetas de jamón serrano
con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

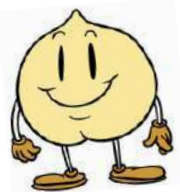
28 ¡Cumpleaños Feliz!
Salteado de brócoli
Pizza estilo
italiana
Pan y copa chocolate



29 Ensalada campera
Filete de pollo con
berenjenas
Pan, fruta y leche

30 Crema de verduras
Tortilla de jamón cocido
con verduritas rehogadas
Pan, fruta y leche

31 Arroz en paella
Salmón a la
naranja
Pan, fruta y leche



Alergia a las legumbres





L

M

X

mayo

J

V

6 Sopa de estrellas
Albóndigas sin huevo a la
jardinera con patatas fritas
Pan, fruta y leche

7 Macarrones sin trazas con tomate
Filete de merluza con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

8 Garbanzos estofados
Muslitos de pollo con
calabacín
Pan y yogur natural o sabor fruta

9 Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pavo
a la plancha
Pan, fruta y leche

10 Crema hortelana
Lacón al horno con
cachelos
Pan, fruta y leche

13 Lentejas guisadas
Hamburguesa mixta con
ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

14 Patatas estofadas con carne
Filete de pollo a la plancha con
salsa de tomate
Pan, fruta y leche

15 El día 15 de mayo se
celebra.
San Isidro Labrador,
Patrón de Madrid

Día sin Gluten en el Cole 2024
16 Crema de calabaza
Lomo a la plancha
con patatas fritas
Pan, fruta y leche

17 Fideua sin trazas
Bacalao a la plancha
con ensalada
Pan y yogur natural o sabor fruta

20 Judías verdes con tomate y jamón
Sajonia con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

21 Alubias blancas estofadas
Bistec de ternera con ensalada
de lechuga y zanahoria
Pan, fruta y leche

22 Crema de zucchini y espinaca
Hamburguesa a la
plancha con patatas
Pan y helado

23 Sopa de menudillos sin trazas
Pollo al horno
con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

24 Arroz 3 delicias
Merluza con champiñón
al ajillo
Pan y yogur natural o sabor fruta

27 Tallarines sin trazas a la marinera
Croquetas de jamón serrano
con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

28 ¡Cumpleaños Feliz!
Salteado de brócoli
Paninis caseros
estilo italiano
Pan y copa chocolate



29 Ensalada campera sin huevo
Filete de pollo con
berenjenas
Pan, fruta y leche

30 Garbanzos guisados
Jamón cocido a la plancha
con verduritas rehogadas
Pan, fruta y leche

31 Arroz en paella
Salmón a la
naranja
Pan, fruta y leche





L

M

X

mayo

J

V

6 Sopa de estrellas con huevo
Albóndigas a la jardinera
con patatas fritas
Pan, fruta y leche

7 Macarrones con tomate
Filete de merluza con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

8 Garbanzos estofados
Muslitos de pollo con
calabacín
Pan y yogur natural o sabor fruta

9 Arroz con salsa de tomate
Huevos frito
con salchichas de pavo
Pan, fruta y leche

10 Crema hortelana
Lacón al horno con
cachelos
Pan, fruta y leche

13 Lentejas guisadas
Hamburguesa mixta con
ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

14 Patatas estofadas con carne
Huevos cocidos con salsa
de tomate
Pan, fruta y leche

15 El día 15 de mayo se
celebra.
San Isidro Labrador,
Patrón de Madrid

Día sin Gluten en el Cole 2024
16 Crema de calabaza
Lomo a la plancha
con patatas fritas
Pan, fruta y leche

17 Fideua
Bacalao a la andaluza
con ensalada
Pan y yogur natural o sabor fruta

20 Judías verdes con tomate y jamón
Sajonia con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

21 Alubias blancas estofadas
Tortilla española con ensalada
de lechuga y zanahoria
Pan, fruta y leche

JORNADA COMIDA
ITALIA INTERNACIONAL
22 Puré de verduras
Hamburguesa a la
plancha
Pan y helado

23 Sopa de menudillos
Pollo al horno
con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

24 Arroz 3 delicias
Merluza con champiñón
al ajillo
Pan y yogur natural o sabor fruta

27 Tallarines a la marinera
Lomo a la plancha
con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

28 ¡Cumpleaños Feliz!
Salteado de brócoli
Paninis caseros
sin lactosa
Pan y copa chocolate

29 Ensalada campera
Filete de pollo con
berenjenas
Pan, fruta y leche

30 Garbanzos guisados
Tortilla de jamón cocido
con verduritas rehogadas
Pan, fruta y leche

31 Arroz en paella
Salmón a la
naranja
Pan, fruta y leche

**SIN PROTEINA
DE LA LECHE**



**SIN
LACTOSA**



Toda la leche y
yogures sin
lactosa

Toda la leche y
yogures vegetales





L

M

X

mayo

J

V

6 Sopa de estrellas sin trazas
Albóndigas a la jardinera
con patatas fritas
Pan, fruta y leche

7 Macarrones sin trazas con tomate
Filete de merluza con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

8 Garbanzos estofados
Muslitos de pollo con
calabacín
Pan y yogur natural o sabor fruta

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

10 Crema hortelana
Lacón al horno con
cachelos
Pan, fruta y leche

13 Lentejas guisadas
Hamburguesa mixta con
ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

14 Patatas estofadas con carne
Filete de pollo a la plancha con
salsa de tomate
Pan, fruta y leche

15 El día 15 de mayo se
celebra.
San Isidro Labrador,
Patrón de Madrid

Día sin Gluten en el Cole 2024
16 Crema de calabaza
Lomo a la plancha
con patatas fritas
Pan, fruta y leche

17 Fideua sin trazas
Bacalao a la plancha
con ensalada
Pan y yogur natural o sabor fruta

20 Judías verdes con tomate y jamón
Sajonia con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

21 Alubias blancas estofadas
Bistec de ternera con ensalada
de lechuga y zanahoria
Pan, fruta y leche

22 Crema de verduras
Hamburguesa a la plancha
con patatas
Pan y helado

23 Sopa de menudillos
Pollo al horno
con ensalada mixta
Pan, fruta y leche

24 Arroz 3 delicias
Merluza con champiñón
al ajillo
Pan y yogur natural o sabor fruta

27 Tallarines sin trazas a la marinera
Croquetas de jamón serrano
con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

28 ¡Cumpleaños Feliz!
Salteado de brócoli
Paninis caseros
sin queso
Pan y copa chocolate

29 Ensalada campera sin huevo
Filete de pollo con
berenjenas
Pan, fruta y leche

30 Garbanzos guisados
Jamón cocido a la plancha
con verduritas rehogadas
Pan, fruta y leche

31 Arroz en paella
Salmón a la
naranja
Pan, fruta y leche



Toda la leche,
postres y
yogures son
vegetales



JUEGOS MAYO 1º y 2º



		Miércoles 1 Festivo	Jueves 2 Festivo	Viernes 3 Festivo
Lunes 6 Música y movimiento	Martes 7 Elaboraremos mantones de manila para decorar el comedor	Miércoles 8 Continuaremos con la elaboración de mantones	Jueves 9 Música, crearemos coreografías por grupos	Viernes 10 Juegos con combas
Lunes 13 Música, enseñaremos los bailes inventados	Martes 14 Pintaremos marcapáginas.	Miércoles 15 San Isidro Labrador	Jueves 16 Juegos de puntería y música.	Viernes 17 Juegos por equipos
Lunes 20 Batalla de baile	Martes 21 Balonmano y baloncesto	Miércoles 22 Jugaremos con mímica a películas	Jueves 23 Música, todos a bailar	Viernes 24 Juegos libre con diversos materiales
Lunes 27 Música	Martes 28 Carreras por equipos	Miércoles 29 Polis y cacos, araña peluda..	Jueves 30 Juegos musicales	Viernes 31 Juegos con combas

JUEGOS MAYO 3º4º5º6º



		Miércoles 1 Festivo	Jueves 2 Festivo	Viernes 3 Festivo
Lunes 6 Juegos por equipos, muralla, polis y cacos..	Martes 7 Música	Miércoles 8 Juegos con combas	Jueves 9 Elaboraremos decoración de san isidro para decorar el comedor	Viernes 10 Elaboraremos decoración de san isidro para decorar el comedor
Lunes 13 Juegos de mesa, cartas, ajedrez, la oca..	Martes 14 Inventaremos coreografías	Miércoles 15 San Isidro labrador	Jueves 16 Pintaremos marcapáginas	Viernes 17 Juego libre con diversos materiales
Lunes 20 Baloncesto y balonmano	Martes 21 Juegos en gran grupo. teléfono escacharrado, director de orquesta..	Miércoles 22 Juegos musicales, batalla de baile.	Jueves 23 Juegos tradicionales con combas	Viernes 24 Juegos libre con diversos materiales
Lunes 27 Pintaremos mandalas	Martes 28 Música	Miércoles 29 Juegos por equipos, atrapa la bandera	Jueves 30 Juegos con combas	Viernes 31 Partido de balonmano.







ESTUDIO NUTRICIONAL DE LOS MENÚS ESCOLARES A SERVIR POR SANTILLANA
SERVICIOS DURANTE MAYO DE 2024

1. VALORACIÓN COMPOSICIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

En la tabla 1 se presenta la evaluación de la composición del menú escolar a servir durante MAYO DE 2024 por **SANTILLANA SERVICIOS** en el colegio Sta. Fca. Javier Cabrini:

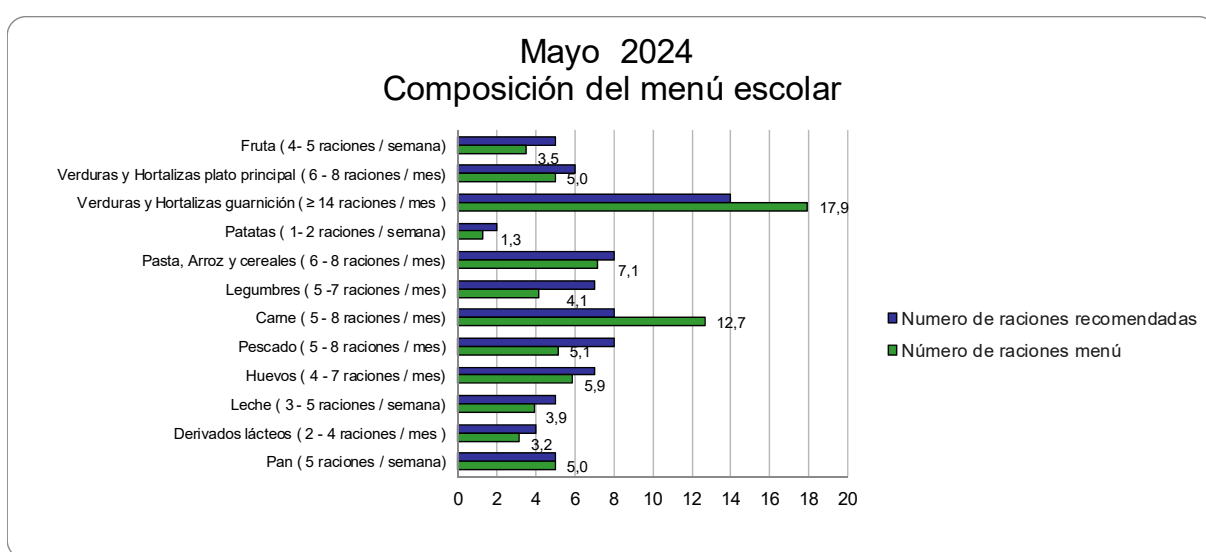


Tabla 1. Composición del menú escolar Colegio Sta. Fca. Javier Cabrini MAYO 2024

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

En la tabla 2 se recoge la valoración nutricional, del menú escolar durante MAYO DE 2024:

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
6	Sopa de estrellas con huevo - Albóndigas a la jardinera con patatas fritas - Fruta y Leche - Pan	923	34	53	78	272	5,3
7	Macarrones con tomate - Filete de merluza con ensalada mixta - Fruta y Leche - Pan	834	35	36	93	275	3,6
8	Garbanzos estofados – Muslitos de pollo con calabacín - Yogur - Pan	769	33	42	65	231	4,6
9	Arroz con salsa de tomate - Huevos fritos con salchichas de pavo - Fruta y Leche - Pan	876	26	44	96	258	3,5
10	Crema hortelana - Lacón al horno con cachelos- Fruta y Leche - Pan	836	30	50	65	317	3,9
13	Lentejas guisadas - Hamburguesa mixta con ensalada de tomate y aceitunas- Fruta y Leche - Pan	748	32	37	73	284	6,8
14	Patatas estofadas con carne - Huevo cocido con salsa de tomate - Fruta y Leche - Pan	720	25	40	65	274	4,0
16	Crema de calabaza - Lomo a la plancha con patatas fritas- Fruta y Leche - Pan	652	26	37	53	247	3,2
17	Fideua - Bacalao a la andaluza con ensalada - Yogur - Pan	825	37	36	89	236	3,4
20	Judías verdes con tomate y jamón - Sajonia con patatas fritas - Fruta y Leche	710	29	40	60	287	4,4
21	Alubias blancas estofadas - Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria - Fruta y Leche - Pan	898	29	52	79	326	6,1
22	Crema de zucchini y espinacas - Lasaña de carne a la boloñesa- Helado - Pan	975	25	55	95	453	2,9
23	Sopa de menudillos - Pollo al horno con ensalada mixta - Fruta y Leche - Pan	704	31	37	63	247	3,2
24	Arroz tres delicias - Merluza con champiñón al ajillo - Yogur - Pan	892	37	40	96	214	3,3
27	Tallarines a la marinera - Croquetas de jamón serrano con ensalada de maíz - Fruta y Leche - Pan	994	36	49	104	398	3,8
28	Salteado de brócoli – Pizza estilo italiana – Copa de chocolate - Pan	815	22	34	79	447	3,5
29	Ensalada campera – Filete de pollo con berenjenas - Fruta y leche - Pan	790	40	41	65	286	4,3
30	Garbanzos guisados- Tortilla de jamón cocido con verduritas rehogadas - Fruta y Leche - Pan	876	34	50	72	332	6,7
31	Arroz en paella - Salmón a la naranja- Fruta y Leche - Pan	828	30	36	95	264	2,8

Tabla 2. Valoración nutricional Colegio Sta. Fca. Javier Cabrini MAYO 2024

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 (kcal)	Proteínas (g)	Grasa (g)	H. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
Dpto. Nutrición (U.C.M) niños y niñas 6 - 9 años	2000	36			800	9,0
Media	824	31	42	78	297	4
% niños y niñas 6 - 9 años	41	87			37	46,4

Tabla 3. Menú Colegio Sta. Fca. Javier Cabrini MAYO 2024

3. CONCLUSIONES

La composición del menú escolar se ajusta a las recomendaciones establecidas para todos los grupos de alimentos, excepto para el grupo "Verduras y Hortalizas plato principal" para el que falta una ración/mes, que se ve cubierta por el numeroso aporte del grupo "Verduras y Hortalizas guarnición"

Las recomendaciones nutricionales establecidas por los organismos de referencia indican que el aporte correspondiente a la comida del mediodía debe ser de entre el 30 y el 35% de los requerimientos nutricionales diarios. El menú a servir por **SANTILLANA SERVICIOS** en MAYO DE 2024 cubre dichos requerimientos.

Madrid, 15 de Abril de 2024



Fdo. Responsable asesoramiento nutricional
Mª Teresa Rabadán López