



NOVIEMBRE

Kid's Healthy Eating Plate



3

Día no lectivo

10

Día no lectivo

17

Espirales en salsa de soja
Saxonia con champiñones
al ajillo

Pan, fruta y leche

Spirals in soy sauce. Saxony with mushrooms with garlic. Bread, fruit and milk
energía 812 kcal, proteínas 33 g, grasa 35 g, h.carbono 91 g, calcio 256 mg, hierro 4,2 mg.

24

Guiso de lentejas
Huevos revueltos
con atún y tomate

Pan, fruta y leche

Lentil stew. Scrambled eggs with tuna and tomato. Bread, fruit and milk
energía 762 kcal, proteínas 33 g, grasa 46 g, h.carbono 67 g, calcio 298 mg, hierro 6,0 mg.

4

Lentejas estofadas con verduras
San Jacobo con
ensalada de aceitunas

Pan, fruta y leche

Stewed lentils with vegetables. San Jacobo with olive salad. Bread, fruit and milk
energía 845 kcal, proteínas 38 g, grasa 45 g, h.carbono 73 g, calcio 430 mg, hierro 6,4 mg.

11

Pasta a la italiana
Linguadina
con ensalada

Pan, fruta y leche

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

18

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

Pan, fruta y leche

Cocido soup. Cocido stew (chickpeas, cabbage, potato, carrot, beef, chicken and chorizo). Bread, varied fruit and milk
energía 1014 kcal, proteínas 38 g, grasa 48 g, h.carbono 108 g, calcio 295 mg, hierro 6,0 mg.

25

Guisantes rehogados con jamón
Croquetas de jamón
con patatas al horno

Pan, fruta y leche

Sautéed peas with ham. Ham croquettes with baked potatoes. Bread, fruit and milk
energía 795 kcal, proteínas 31 g, grasa 41 g, h.carbono 76 g, calcio 407 mg, hierro 4,7 mg.

5

Arroz con magro
Salmón con ensalada de
maíz

Pan, fruta y leche

Rice with lean meat. Salmon with salad maize. Bread, fruit and milk
energía 911 kcal, proteínas 32 g, grasa 44 g, h.carbono 96 g, calcio 387 mg, hierro 2,9 mg.

12

Arroz con salsa de tomate
Huevo frito con salchichas
de pavo

Pan, fruta y leche

Rice with tomato sauce. Fried egg with sausage turkey. Bread, fruit and milk
energía 876 kcal, proteínas 26 g, grasa 44 g, h.carbono 96 g, calcio 258 mg, hierro 3,5 mg.

19

Judías verdes con tomate
Filete de pollo a la plancha
con patatas

Pan, fruta y leche

Green beans with tomato. Grilled chicken fillet with potatoes. Bread, fruit and milk
energía 650 kcal, proteínas 30 g, grasa 35 g, h.carbono 54 g, calcio 295 mg, hierro 3,8 mg.

26

Arroz en paella
Abadejo en adobo suave con
ensalada de aceitunas negras

Pan, fruta y leche

Rice in paella. Haddock in a mild marinade with black olive salad. Bread, fruit and milk
energía 887 kcal, proteínas 35 g, grasa 38 g, h.carbono 100 g, calcio 289 mg, hierro 3,6 mg.

6

Crema de zanahoria y boniato
Tortilla española
con ensalada

Pan y yogur

Carrot and sweet potato cream. Spanish omelette with salad. Bread and yoghurt
energía 839 kcal, proteínas 24 g, grasa 47 g, h.carbono 80 g, calcio 295 mg, hierro 3,4 mg.

13

Brócoli al horno
Escalope de pollo
con patatas

Pan y yogur

Baked broccoli. Chicken escalope with potatoes. Bread and yoghurt
energía 752 kcal, proteínas 26 g, grasa 36 g, h.carbono 54 g, calcio 218 mg, hierro 2,5 mg.

20

Arroz tres delicias
Filete de merluza
con calabacín

Pan y yogur

Three delicious rice. Fillet of hake with courgette. Bread and yoghurt
energía 862 kcal, proteínas 37 g, grasa 37 g, h.carbono 94 g, calcio 229 mg, hierro 3,6 mg.

27

Alubias blancas con verduras
Muslitos de pollo
en salsa

Pan y yogur

White beans with vegetables. Chicken thighs in sauce. Bread and yoghurt
energía 652 kcal, proteínas 30 g, grasa 31 g, h.carbono 62 g, calcio 235 mg, hierro 4,6 mg.

7

Macarrones a la carbonara
Estofado de cerdo
con verduras

Pan, fruta y leche

Macaroni carbonara. Pork stew with vegetables. Bread, fruit and milk
energía 992 kcal, proteínas 36 g, grasa 54 g, h.carbono 91 g, calcio 251 mg, hierro 3,7 mg.

14

Sopa de menudillos
Albóndigas a la
jardinera

Pan, fruta y leche

Soup. Meatballs. Bread, fruit and milk
energía 795 kcal, proteínas 28 g, grasa 45 g, h.carbono 70 g, calcio 268 mg, hierro 4,9 mg.

21

Puré de hortalizas
Ragú de carne a la boloñesa
con verduras y patatas dado

Pan, fruta y leche

Vegetable puree. Meat ragout Bolognese with vegetables and potatoes. Bread, fruit and milk
energía 895 kcal, proteínas 28 g, grasa 54 g, h.carbono 74 g, calcio 328 mg, hierro 4,6 mg.

28

¡Cumpleaños Feliz!
Rollitos de primavera
Chop suey de pollo
con verduras y arroz

Pan y tarta

Rollitos de primavera. Chicken chop suey with vegetables and rice. Bread and cake.
energía 811 kcal, proteínas 25 g, grasa 39 g, h.carbono 90 g, calcio 53 mg, hierro 3,3 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 las fritas y frituras; que aumente 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 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)

2.000

831

42

Proteins
Proteínas
(g)

36

31

87

Fat
Grasa
(g)

42

Carbohydrates
Hidratos Carbono
(g)

82

Calcium
Calcio
(mg)

800

282

35

Iron
Hierro
(mg)

9,0

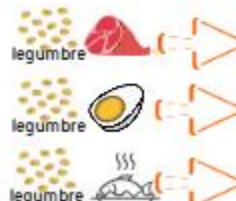
4,2

46,5



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.



3

Día no lectivo

10

Día no lectivo

17

Espirales con tomate
Sajonia con champiñones
al ajillo
Pan, fruta y leche

24

Guiso de lentejas
Huevos revueltos
con atún y tomate
Pan, fruta y leche

4

Lentejas estofadas con verduras
Jamón cocido a la plancha con
ensalada de aceitunas
Pan, fruta y leche

11

Pasta a la italiana
Lenguadina
con ensalada
Pan, fruta y leche

18

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

25

Guisantes rehogados con jamón
Croquetas sin gluten de jamón
con patatas al horno
Pan, fruta y leche

5

Arroz con magro
Salmón con ensalada de
maíz
Pan, fruta y leche

12

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

19

Judías verdes con tomate
Filete de pollo a la plancha
con patatas
Pan, fruta y leche

26

Arroz en paella
Abadejo al horno con ensalada
de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

6

Crema de zanahoria y boniato
Tortilla española
con ensalada
Pan y yogur

13

Brócoli al horno
Pollo a la plancha
con patatas
Pan y yogur

20

Arroz tres delicias
Filete de merluza
con calabacín
Pan y yogur

27

Alubias blancas con verduras
Muslitos de pollo
en salsa
Pan y yogur

7

Macarrones a la carbonara
Estofado de cerdo
con verduras
Pan, fruta y leche

14

Sopa de menudillos
Albóndigas a la
jardinera
Pan, fruta y leche

21

Puré de hortalizas
Ragú de carne a la boloñesa
con verduras y patatas dado
Pan, fruta y leche

28 ¡Cumpleaños Feliz!

Sopa de fideos
Pollo
con verduras y arroz
Pan y tarta





3

Día no lectivo

10

Día no lectivo

17

Espirales en salsa de soja
Sajonia con champiñones
al ajillo
Pan, fruta y leche

24

Guiso de lentejas
Huevos revueltos
con jamón cocido y tomate
Pan, fruta y leche

4

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

11

Pasta a la italiana
Lomo a la plancha
con ensalada
Pan, fruta y leche

18

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

25

Guisantes rehogados con jamón
Croquetas de jamón
con patatas al horno
Pan, fruta y leche

5

Arroz con magro
Bistec de ternera a la plancha
con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

12

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

19

Judías verdes con tomate
Filete de pollo a la plancha
con patatas
Pan, fruta y leche

26

Arroz con magro
Lacón con ensalada de aceitunas
negras
Pan, fruta y leche

6

Crema de zanahoria y boniato
Tortilla española
con ensalada
Pan y yogur

13

Brócoli al horno
Escalope de pollo
con patatas
Pan y yogur

20

Arroz tres delicias
Pavo a la plancha
con calabacín
Pan y yogur

27

Alubias blancas con verduras
Muslitos de pollo
en salsa
Pan y yogur

7

Macarrones a la carbonara
Estofado de cerdo
con verduras
Pan, fruta y leche

14

Sopa de menudillos
Albóndigas a la
jardinera
Pan, fruta y leche

21

Puré de hortalizas
Ragú de carne a la boloñesa
con verduras y patatas dado
Pan, fruta y leche

28 ¡Cumpleaños Feliz!

Sopa de fideos
Pollo con verduras y
arroz
Pan y tarta



SIN PESCADO





3

Día no lectivo

10

Día no lectivo

17

Espirales en salsa de soja
Sajonia con champiñones
al ajillo
Pan, fruta y leche

24

Brócoli rehogado
Huevos revueltos
con atún y tomate
Pan, fruta y leche

4

Patatas guisadas con verduras
San Jacobo con
ensalada de aceitunas
Pan, fruta y leche

11

Pasta a la italiana
Lenguadina
con ensalada
Pan, fruta y leche

18

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

25

Crema de zanahorias
Croquetas de jamón
con patatas al horno
Pan, fruta y leche

5

Arroz con magro
Salmón con ensalada de
maíz
Pan, fruta y leche

12

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

19

Crema de calabaza
Filete de pollo a la plancha
con patatas
Pan, fruta y leche

26

Arroz en paella
Abadejo en adobo suave con
ensalada de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

6

Crema de zanahoria y boniato
Tortilla española
con ensalada
Pan y yogur

13

Brócoli al horno
Escalope de pollo
con patatas
Pan y yogur

20

Arroz tres delicias
Filete de merluza
con calabacín
Pan y yogur

27

Patatas estofadas
Muslitos de pollo
en salsa
Pan y yogur

7

Macarrones a la carbonara
Estofado de cerdo
con verduras
Pan, fruta y leche

14

Sopa de menudillos
Hamburguesa casera a la
jardinera
Pan, fruta y leche

21

Puré de hortalizas
Ragú de carne a la boloñesa
con verduras y patatas dado
Pan, fruta y leche

28 ¡Cumpleaños Feliz!

Sopa de fideos
Pollo con verduras y
arroz
Pan y tarta



Alergia a las legumbres





3

Día no lectivo

10

Día no lectivo

17

Espirales en salsa de soja
Sajonia con champiñones
al ajillo
Pan, fruta y leche

24

Guiso de lentejas
Pavo a la plancha con
ensalada
Pan, fruta y leche

4

Lentejas estofadas con verduras
Jamón cocido a la plancha con
ensalada de aceitunas
Pan, fruta y leche

11

Pasta a la italiana
Lenguadina
con ensalada
Pan, fruta y leche

18

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

25

Guisantes rehogados con jamón
Bacon a la plancha con patatas
al horno
Pan, fruta y leche

5

Arroz con magro
Salmón con ensalada de
maíz
Pan, fruta y leche

12

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

19

Judías verdes con tomate
Filete de pollo a la plancha
con patatas
Pan, fruta y leche

26

Arroz en paella
Abadejo en adobo suave con
ensalada de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

6

Crema de zanahoria y boniato
Bistec de ternera a la plancha
con ensalada
Pan y yogur

13

Brócoli al horno
Escalope de pollo
con patatas
Pan y yogur

20

Arroz tres delicias sin huevo
Filete de merluza
con calabacín
Pan y yogur

27

Alubias blancas con verduras
Muslitos de pollo
en salsa
Pan y yogur

7

Macarrones a la carbonara
Estofado de cerdo
con verduras
Pan, fruta y leche

14

Sopa de ave
Albóndigas a la
jardinera
Pan, fruta y leche

21

Puré de hortalizas
Ragú de carne a la boloñesa
con verduras y patatas dado
Pan, fruta y leche

28 ¡Cumpleaños Feliz!

Sopa de fideos
Arroz con pollo
y verduras
Pan y helado





3

Día no lectivo

10

Día no lectivo

17

Espirales en salsa de soja
Lacón a la plancha con
champiñones al ajillo
Pan, fruta y leche

24

Guiso de lentejas
Huevos revueltos
con atún y tomate
Pan, fruta y leche

4

Lentejas estofadas con verduras
Jamón cocido a la plancha con
ensalada de aceitunas
Pan, fruta y leche

11

Pasta a la italiana
Lenguadina
con ensalada
Pan, fruta y leche

18

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

25

Guisantes rehogados con jamón
Bacon a la plancha con patatas
al horno
Pan, fruta y leche

5

Arroz con magro
Salmón con ensalada de
maíz
Pan, fruta y leche

12

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

19

Judías verdes con tomate
Filete de pollo a la plancha
con patatas
Pan, fruta y leche

26

Arroz en paella
Abadejo en adobo suave con
ensalada de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

6

Crema de zanahoria y boniato
Tortilla española
con ensalada
Pan y yogur

13

Brócoli al horno
Escalope de pollo
con patatas
Pan y yogur

20

Arroz tres delicias
Filete de merluza
con calabacín
Pan y yogur

27

Alubias blancas con verduras
Muslitos de pollo
en salsa
Pan y yogur

7

Macarrones a la carbonara
Estofado de cerdo
con verduras
Pan, fruta y leche

14

Sopa de menudillos
Albóndigas a la
jardinera
Pan, fruta y leche

21

Puré de hortalizas
Ragú de carne a la boloñesa
con verduras y patatas dado
Pan, fruta y leche

28 ¡Cumpleaños Feliz!

Sopa de fideos
Arroz con pollo
y verduras
Pan y tarta



SIN PROTEÍNA
DE LA LECHE





3

Día no lectivo

10

Día no lectivo

17

Espirales en salsa de soja
Lacón a la plancha con
champiñones al ajillo
Pan, fruta y leche

24

Guiso de lentejas
Pavo a la plancha con
ensalada
Pan, fruta y leche

4

Lentejas estofadas con verduras
Jamón cocido a la plancha con
ensalada de aceitunas
Pan, fruta y leche

11

Pasta a la italiana
Lenguadina
con ensalada
Pan, fruta y leche

18

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

25

Guisantes rehogados con jamón
Bacon a la plancha con patatas
al horno
Pan, fruta y leche

5

Arroz con magro
Salmón con ensalada de
maíz
Pan, fruta y leche

12

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

19

Judías verdes con tomate
Filete de pollo a la plancha
con patatas
Pan, fruta y leche

26

Arroz en paella
Abadejo en adobo suave con
ensalada de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

6

Crema de zanahoria y boniato
Bistec de ternera a la plancha
con ensalada
Pan y yogur

13

Brócoli al horno
Escalope de pollo
con patatas
Pan y yogur

20

Arroz tres delicias
Filete de merluza
con calabacín
Pan y yogur

27

Alubias blancas con verduras
Muslitos de pollo
en salsa
Pan y yogur

7

Macarrones con tomate
Estofado de cerdo
con verduras
Pan, fruta y leche

14

Sopa de menudillos
Albóndigas a la
jardinera
Pan, fruta y leche

21

Puré de hortalizas
Ragú de carne a la boloñesa
con verduras y patatas dado
Pan, fruta y leche

28 ¡Cumpleaños Feliz!

Sopa de fideos
Arroz con pollo
y verduras
Pan y postre



Toda la leche,
postres y
yogures son
vegetales



PASTA
SIN
TRAZAS



SIN HUEVO NI
PROTEÍNA DE LA
LECHE



Sin leche





L

M



X



J



V

3

Día no lectivo

10

Día no lectivo

17

Espirales con verduras
Tortilla francesa con champiñones
al ajillo
Pan, fruta y leche

24

Guiso de lentejas
Huevos revueltos
con atún y tomate
Pan, fruta y leche

TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA

4

Lentejas estofadas con verduras
Pavo a la plancha con
ensalada de aceitunas
Pan, fruta y leche.

11

Pasta a la italiana
Merluza a la plancha
con ensalada
Pan, fruta y leche

18

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

25

Guisantes rehogados con jamón
Lomo a la plancha
con patatas al horno
Pan, fruta y leche

5

Arroz con magro
Salmón con ensalada de
maíz
Pan, fruta y leche

12

Arroz con salsa de tomate
Huevos a la plancha con
ensalada
Pan, fruta y leche

19

Judías verdes con tomate
Filete de pollo a la plancha
con patatas
Pan, fruta y leche

26

Arroz en paella
Abadejo en adobo suave con
ensalada de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

6

Crema de zanahoria y boniato
Tortilla española
con ensalada
Pan y yogur

13

Brócoli al horno
Filete de pollo a la plancha
con patatas
Pan y yogur

20

Arroz tres delicias
Filete de merluza
con calabacín
Pan y yogur

27

Alubias blancas con verduras
Muslitos de pollo
en salsa
Pan y yogur

7

Macarrones con tomate
Estofado de cerdo
con verduras
Pan, fruta y leche

14

Sopa de menudillos
Hamburguesa casera a la
jardinera
Pan, fruta y leche

21

Puré de hortalizas
Ragú de carne a la boloñesa
con verduras y patatas dado
Pan, fruta y leche

28 ¡Cumpleaños Feliz!

Sopa de fideos
Arroz con pollo
y verduras
Pan, fruta y leche



Dieta
hiposódica

CALENDARIO JUEGOS DE PATIO NOVIEMBRE 1º Y 2º EP



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 Manualidades	5 Juegos de mesa	6 Saltamos a la comba	7 Juegos musicales
10 NO LECTIVO	11 Juegos tradicionales	12 El suelo es lava	13 Juegos en equipo	14 Juegos de mímica
17 Juegos musicales	18 Saltamos a la comba	19 Coloreamos un mural	20 Juegos de mesa	21 Juegos deportivos
24 Manualidades	25 Juegos tradicionales	26 Circuitos locos	27 Juegos de paracaídas	28 El suelo es lava



CALENDARIO JUEGOS DE PATIO NOVIEMBRE 3°,4°,5° Y 6° EP

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO

4

A bailar!

5

Manualidades

6

Juegos de mesa

7

Juegos deportivos

10

NO LECTIVO

11

Coloreamos un mural

12

Juegos musicales

13

Saltamos a la comba

14

Hacemos pulseras

17

Balón prisionero

18

Juegos tradicionales

19

Pintamos mandalas

20

Atrapa la bandera

21

A bailar!

24

Juegos deportivos

25

Juegos de mesa

26

Manualidades

27

Balón prisionero

28

Saltamos a la comba

ESTUDIO NUTRICIONAL DEL MENÚ DE COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI DURANTE NOVIEMBRE DE 2025

1. VALORACIÓN COMPOSICIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

En la tabla 1 se presenta la evaluación de la composición del menú escolar a servir durante NOVIEMBRE 2025.

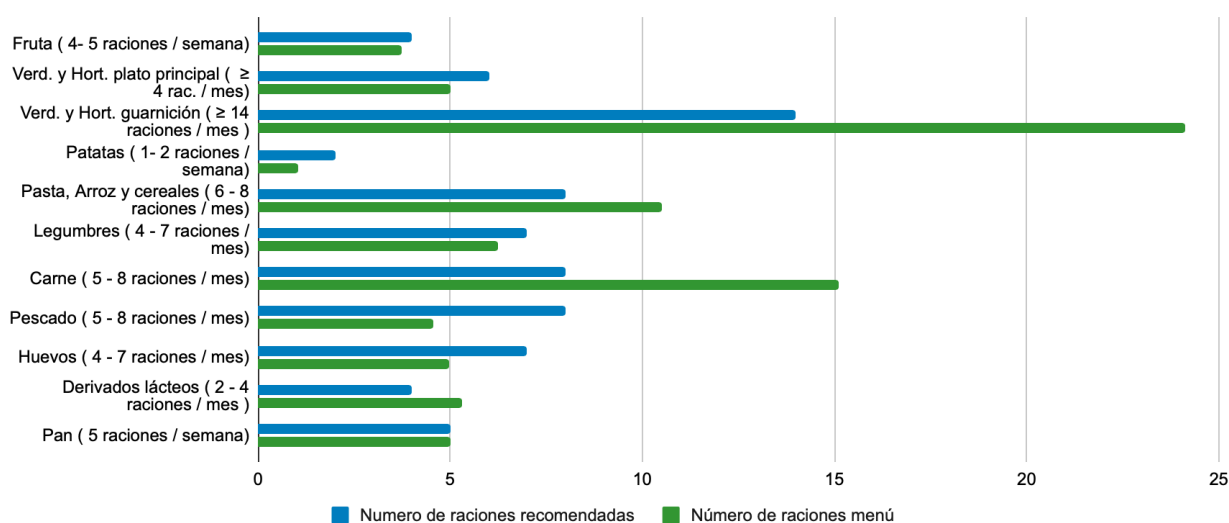


Tabla 1. Composición del menú NOVIEMBRE 2025

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

En la tabla 2 se recoge la valoración nutricional, del menú escolar durante NOVIEMBRE de 2025:

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
4	Lentejas estofadas - San jacobito con ensalada - Fruta y Leche - Pan	845	38	45	73	430	6,4
5	Arroz con pollo - Salmón - Fruta y Leche - Pan - Ensalada guarnición	911	32	44	96	387	2,9
6	Crema de zanahoria y boniato - Tortilla española con ensalada - Yogur - Pan	839	24	47	80	295	3,4
7	Macarrones carbonara - Magro estofado - Fruta y Leche - Pan - Verduras guarnición	992	36	54	91	274	4,7
11	Macarrones con tomate - Lenguado filete con ensalada - Fruta y Leche - Pan	814	31	35	93	276	3,7
12	Arroz con tomate - Huevos fritos con salchichas - Fruta y Leche - Pan	876	26	44	96	258	3,5
13	Brocoli con patatas - Escalopines de pollo empanado con patatas - Yogur - Pan	752	26	36	54	218	2,5
14	Sopa de ave con fideos - Albóndigas a la jardinera - Fruta y Leche - Pan	795	28	45	70	251	3,7
17	Espirales con salsa de soja verduras - Lomo sajonia con champiñones - Fruta y Leche - Pan	812	33	35	91	256	4,2
18	Sopa de cocido - Cocido - Fruta y Leche - Pan	1014	38	48	108	295	6,0
19	Judías verdes con tomate - Pollo filete - Fruta y Leche - Pan - Ensalada guarnición	650	30	35	54	295	3,8
20	Arroz tres delicias - Merluza a la plancha - Yogur - Pan - Calabacín guarnición	862	37	37	94	229	3,6
21	Puré de verduras - Ragout - Fruta y Leche - Pan - Patatas fritas acompañamiento	895	28	54	74	328	4,6
24	Lentejas estofadas - Revueltos con atún y tomate - Fruta y Leche - Pan	762	33	40	67	298	6,0
25	Guisantes con jamón - Croquetas de jamón - Fruta y Leche - Pan - Patata asada guarnición	795	31	41	76	407	4,7
26	Paella mixta - Abadejo rebozado con ensalada - Fruta y Leche - Pan	887	35	38	100	289	3,6
27	Judías blancas con verdura - Pollo en salsa - Yogur - Pan	652	30	31	62	235	4,6
28	Rollitos de primavera - Chop suey pollo - Pastel - Pan - Arroz guarnición	811	25	39	90	53	3,3

Tabla 2. Valoración nutricional menú NOVIEMBRE 2025

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	831	31	42	82	282	4,2
% niños y niñas 6 - 9 años	42	87			35	46,5

3. CONCLUSIONES

- La composición del menú escolar de NOVIEMBRE de 2025 se ajusta a las recomendaciones establecidas para todos los grupos de alimentos salvo en el pescado, siendo menos de lo recomendado.
- 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 NOVIEMBRE de 2025 supera de nuevo ligeramente dichos requerimientos en cuanto al aporte calórico.

15 de octubre de 2025

Fdo. Belén Molina Martínez
Ncol MAD00202
Responsable Asesoramiento Nutricional