



**M**  **X**  **J**

**octubre**



**Menú basal**



**TODOS LOS DÍAS**  
**ENSALADA VARIADA**



**6**  
**Espirales a la italiana**  
**Lacón al horno con ensalada de maíz**  
**Pan, fruta y leche**  
 Italian-style pasta. Lcón al horno con corn salad. Bread, fruit and milk.  
 energía 958kcal, proteínas 34 g, grasa 52 g, h.carbono 89g, calcio 263 mg, hierro 4,2 mg.

**7**  
**Crema de hortalizas**  
**Pollo asado con patatas panadera**  
**Pan, fruta y leche**  
 Vegetable cream. Roast chicken with baked potatoes. Bread, fruit and milk.  
 energía 708kcal, proteínas 26g, grasa 38g, h.carbono 65g, calcio 315mg, hierro 3,2 mg.

**1**  
**Macarrones a la española**  
**Huevos revueltos con jamón cocido y queso**  
**Pan, fruta y leche**  
 Spanish-style macaroni. Scrambled eggs with boiled ham and cheese. Bread, fruit and milk.  
 energía 848 kcal, proteínas 35g, grasa 40 g, h.carbono 88 g, calcio 271 mg, hierro 4,6 mg.

**2**  
**Sopa de letras**  
**Jamoncitos de pollo en pepitoria**  
**Pan y helado**  
 Soup. Chicken en pepitoria. Bread and ice cream.  
 energía 753 kcal, proteínas 28 g, grasa 43 g, h.carbono 64 g, calcio 203mg, hierro 2,5 mg.

**3**  
**Arroz en paella**  
**Croquetas de bacalao con ensalada mixta**  
**Pan, fruta y leche**  
 Paella. Cod croquettes with mixed salad. Bread, fruit and milk.  
 energía 982 kcal, proteínas 30g, grasa 46g, h.carbono 112g, calcio 424mg, hierro 3,4mg

**13**  
**Día no lectivo**

**14**  
**Lentejas estofadas**  
**Flamenquines de jamón y queso con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**  
 Stewed lentils. Ham and cheese flamenquines with salad. Bread, fruit and milk.  
 energía 845 kcal, proteínas 38 g, grasa 45g, h.carbono 73 g, calcio 430 mg, hierro 6,4mg.

**15**  
**Coditos con tomate**  
**Merluza a la andaluza con ensalada mixta**  
**Pan, fruta y leche**  
 Pasta with tomato. Hake Andalusian style with mixed salad. Bread, fruit and milk.  
 energía 807 kcal, proteínas 32 g, grasa 35 g, h.carbono 90g, calcio 254 mg, hierro 4,0mg.

**16**  
**Coliflor**  
**Albóndigas en salsa con patatas dado**  
**Pan y yogur**  
 Cauliflower. Meatballs in sauce with potatoes given. Bread and yoghurt.  
 energía 814 kcal, proteínas 27g, grasa 52g, h.carbono 58g, calcio 216 mg, hierro 4,5 mg.

**17**  
**Arroz tres delicias**  
**Lomo fresco con calabacín**  
**Pan, fruta y leche**  
 Three-delicious rice. Fresh pork loin with courgette. Bread, fruit and milk.  
 energía 901 kcal, proteínas 39g, grasa 38g, h.carbono 99g, calcio 268mg, hierro 4,9 mg.

**20**  
**Macarrones gratinados**  
**Tortilla francesa con jamón de pavo y ensalada**  
**Pan, fruta y leche**  
 Macaroni au gratin. French omelette with turkey ham and salad. Bread, fruit and milk.  
 energía 846 kcal, proteínas 27 g, grasa 42 g, h.carbono 88 g, calcio 412 mg, hierro 4,3 mg.

**21**  
**Sopa de cocido**  
**Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcilla, 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 48g, h.carbono 108 g, calcio 295 mg, hierro 6,0mg.

**22**  
**Puré de verduras**  
**Escalope de pollo con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**  
 Vegetable puree. Chicken escalope with salad. Bread, fruit and milk.  
 energía 684 kcal, proteínas 21 g, grasa 43 g, h.carbono 53g, calcio 137 mg, hierro 3,2mg.

**23**  
**Patatas a la riojana**  
**Bacalao a la romana con champiñón al ajillo**  
**Pan y yogur**  
 Rioja-style potatoes. Roman-style cod with garlic mushrooms. Bread and yoghurt.  
 energía 643 kcal, proteínas 26g, grasa 31g, h.carbono 65 g, calcio 205 mg, hierro 2,5 mg

**24**  
**Crema de brócoli con queso**  
**Magro de cerdo con tomate**  
**Pan, fruta y leche**  
 Broccoli cream with cheese. Lean pork with tomato. Bread, fruit and milk.  
 energía 648 kcal, proteínas 31g, grasa 32g, h.carbono 57g, calcio 350mg, hierro 3,4

**27**  
**Pasta a la italiana**  
**Filete de merluza con berenjenas**  
**Pan, fruta y leche**  
 Italian-style pasta. Fillet of hake with aubergines. Bread, fruit and milk.  
 energía 795 kcal, proteínas 31 g, grasa 34 g, h.carbono 92 g, calcio 279 mg, hierro 3,7mg.

**28**  
**Sopa de picadillo**  
**Filete de pollo con ensalada**  
**Pan, fruta y leche**  
 Soup. Chicken fillet with salad. Bread, fruit and milk.  
 energía 707 kcal, proteínas 31 g, grasa 37 g, h.carbono 63g, calcio 242 mg, hierro 3,2mg.

**29**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Rabas de calamar con salteado de verduras**  
**Pan, fruta y leche**  
 Rice with tomato sauce. Squid rabas with sautéed vegetables. Bread, fruit and milk.  
 energía 823 kcal, proteínas 28 g, grasa 35 g, h.carbono 99g, calcio 300 mg, hierro 3,4 mg.

**30**  
**Guisantes con huevo cocido**  
**Hamburguesa con ketchup y patatas**  
**Pan y yogur**  
 Peas with boiled egg. Hamburger with ketchup and potatoes. Bread and yoghurt.  
 energía 706 kcal, proteínas 32g, grasa 38g, h.carbono 60 g, calcio 217 mg, hierro 5,1 mg.

**31 ¡Cumpleaños Feliz!**  
**Crema de calabacín**  
**Pizza estilo italiana**  
**Pan y tarta**  
 Cream of courgette. Pizza Italian style. Bread and cake.  
 energía 797 kcal, proteínas 25g, grasa 43g, h.carbono 78 g, calcio 611 mg, hierro 3,1 mg.

El 12 de octubre, Día de la Hispanidad, celebramos la gastronomía iberoamericana, producto de la fusión de sabores de ambos lados del Atlántico. Ingredientes del Nuevo Mundo, como la patata, el maíz, el cacao y el tomate, se integraron rápidamente en las mesas europeas. El maíz, por ejemplo, pasó de ser la base de tortillas y arepas a enriquecer sopas y harinas. La patata, originaria de los Andes, se convirtió en un alimento esencial en Europa, aliviando hambres. Otros productos americanos, como la batata, los frijoles, el cacahuete, el pimienta, el aguacate, la piña, el mamey y el cacao, también se incorporaron a la dieta ibérica. Por otro lado, España enriqueció la mesa latinoamericana con la caña de azúcar, impulsando dulces y postres como los alfajores. El trigo introdujo el pan, y las empanadas evolucionaron con ingredientes locales. La olla podrida, de origen europeo, dio lugar a platos como el sancocho o el puchero en América. El ceviche, con raíces en el escabeche árabe, se transformó en América con el uso del limón y el ají.



**INTERNACIONAL**  
**JORNADA**

# 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.

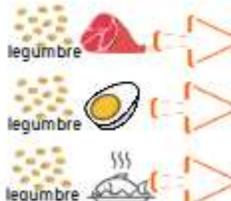
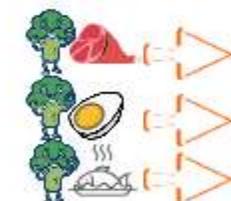
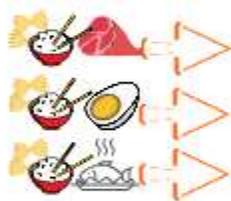
2ª fila ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores del mes en curso.

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

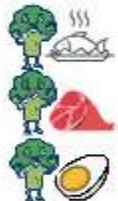
Energy Energía (kcal)	Proteins Proteínas (g)	Fat Grasa (g)	Carbohydrates Hidratos Carbono (g)	Calcium Calcio (mg)	Iron Hierro (mg)
2.000	36			800	9,0
808	30	41	79	301	4,0
40	84			38	44,5

## 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.



**M**  **X**  **J**  
**octubre**



JORNADA INTERCULTURAL

**6**  
 Espirales a la italiana  
 Lacón al horno con  
 ensalada de maíz  
 Pan, fruta y leche

**13**

**Día no lectivo**

**20**  
 Macarrones gratinados  
 Tortilla francesa con  
 jamón de pavo y ensalada  
 Pan, fruta y leche

**27**  
 Pasta a la italiana  
 Filete de merluza  
 con berenjenas  
 Pan, fruta y leche

**7**  
 Crema de hortalizas  
 Pollo asado con patatas  
 panadera  
 Pan, fruta y leche

**14**  
 Lentejas estofadas  
 Rollitos de jamón y  
 queso con ensalada  
 Pan, fruta y leche

**21**  
 Sopa de cocido  
 Suplemento de cocido  
 (garbanzos, repollo, patata,  
 zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)  
 Pan, fruta y leche

**28**  
 Sopa de picadillo  
 Filete de pollo con  
 ensalada  
 Pan, fruta y leche

**1**  
 Macarrones a la española  
 Huevos revueltos con jamón  
 cocido y queso  
 Pan, fruta y leche

**8**  
 Arroz con salsa de tomate  
 Palometa con ensalada de  
 brotes  
 Pan, fruta y leche

**15**  
 Coditos con tomate  
 Merluza al horno  
 con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**22**  
 Puré de verduras  
 Filete de pollo a la plancha  
 con ensalada  
 Pan, fruta y leche

**29**  
 Arroz con salsa de tomate  
 Calamares a la plancha  
 con salteado de verduras  
 Pan, fruta y leche

**2**  
 Sopa de letras  
 Jamoncitos de pollo  
 en pepitoria  
 Pan y helado

**9**  
 Guiso de alubias blancas  
 Tortilla española con  
 ensalada de aceitunas  
 Pan y yogur

**16**  
 Coliflor  
 Albóndigas en salsa  
 con patatas dado  
 Pan y yogur

**23**  
 Patatas a la riojana  
 Bacalao al horno  
 con champiñón al ajillo  
 Pan y yogur

**30**  
 Guisantes con huevo cocido  
 Hamburguesa con ketchup  
 y patatas  
 Pan y yogur

**3**  
 Arroz en paella  
 Croquetas sin gluten  
 con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**10**  
 Crema pamentier  
 Pollo con arroz  
 y verduras  
 Pan, fruta y leche

**17**  
 Arroz tres delicias  
 Lomo fresco  
 con calabacín  
 Pan, fruta y leche

**24**  
 Crema de brócoli con queso  
 Magro de cerdo  
 con tomate  
 Pan, fruta y leche

**31 ¡Cumpleaños Feliz!**  
 Crema de calabacín  
 Pizza sin gluten  
 estilo italiana  
 Pan y tarta





M **octubre** X J

Kid's Healthy Eating Plate



TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA

6 Espirales a la italiana  
Lacón al horno con  
ensalada de maíz  
Pan, fruta y leche

13

**Día no lectivo**

20 Macarrones gratinados  
Tortilla francesa con  
jamón de pavo y ensalada  
Pan, fruta y leche

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

7 Crema de hortalizas  
Pollo asado con patatas  
panadera  
Pan, fruta y leche

14 Lentejas estofadas  
Flamenquines de jamón y  
queso con ensalada  
Pan, fruta y leche

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

28 Sopa de picadillo  
Filete de pollo con  
ensalada  
Pan, fruta y leche



1 Macarrones a la española  
Huevos revueltos con jamón  
cocido y queso  
Pan, fruta y leche

8 Arroz con salsa de tomate  
Bistec de ternera  
con ensalada de brotes  
Pan, fruta y leche

15 Coditos con tomate  
Filete de pollo a la plancha  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

22 Puré de verduras  
Escalope de pollo  
con ensalada  
Pan, fruta y leche

29 Arroz con salsa de tomate  
Pavo a la plancha  
con salteado de verduras  
Pan, fruta y leche

2 Sopa de letras  
Jamoncitos de pollo  
en pepitoria  
Pan y helado

9 Guiso de alubias blancas  
Tortilla española con  
ensalada de aceitunas  
Pan y yogur

16 Coliflor  
Albóndigas en salsa  
con patatas dado  
Pan y yogur

23 Patatas a la riojana  
Lacón a la plancha  
con champiñón al ajillo  
Pan y yogur

30 Guisantes con huevo cocido  
Hamburguesa con ketchup  
y patatas  
Pan y yogur

3 Arroz con pollo  
Croquetas de jamón  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

10 Crema parmentier  
Pollo con arroz  
y verduras  
Pan, fruta y leche

17 Arroz tres delicias  
Lomo fresco  
con calabacín  
Pan, fruta y leche

24 Crema de brócoli con queso  
Magro de cerdo  
con tomate  
Pan, fruta y leche

31 ¡Cumpleaños Feliz!  
Crema de calabacín  
Pizza  
estilo italiana  
Pan y tarta



JORNADA  
INTERNACIONAL



SIN PESCADO





M **octubre** X J

Kid's Healthy Eating Plate



TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA



6 Espirales a la italiana  
Lacón al horno con  
ensalada de maíz  
Pan, fruta y leche

13

**Día no lectivo**

20 Macarrones gratinados  
Tortilla francesa con  
jamón de pavo y ensalada  
Pan, fruta y leche

27 Pasta a la italiana  
Filete de merluza  
con berenjenas  
Pan, fruta y leche

7 Crema de hortalizas  
Pollo asado con patatas  
panadera  
Pan, fruta y leche

14 Sopa de ave  
Flamenquines de jamón y  
queso con ensalada  
Pan, fruta y leche

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

28 Sopa de picadillo  
Filete de pollo con  
ensalada  
Pan, fruta y leche

1 Macarrones a la española  
Huevos revueltos con jamón  
cocido y queso  
Pan, fruta y leche

8 Arroz con salsa de tomate  
Palometa  
con ensalada de brotes  
Pan, fruta y leche

15 Coditos con tomate  
Merluza a la andaluza  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

22 Puré de verduras  
Escalope de pollo  
con ensalada  
Pan, fruta y leche

29 Arroz con salsa de tomate  
Rabas de calamar  
con salteado de verduras  
Pan, fruta y leche

2 Sopa de letras  
Jamoncitos de pollo  
en pepitoria  
Pan y helado

9 Patatas estofadas  
Tortilla española con  
ensalada de aceitunas  
Pan y yogur

16 Coliflor  
Hamburguesa casera  
con patatas dado  
Pan y yogur

23 Patatas a la riojana  
Bacalao a la romana  
con champiñón al ajillo  
Pan y yogur

30 Brócoli con huevo cocido  
Hamburguesa casera con  
ketchup y patatas  
Pan y yogur

3 Arroz en paella  
Croquetas de bacalao  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

10 Crema parmentier  
Pollo con arroz  
y verduras  
Pan, fruta y leche

17 Arroz tres delicias  
Lomo fresco  
con calabacín  
Pan, fruta y leche

24 Crema de brócoli con queso  
Magro de cerdo  
con tomate  
Pan, fruta y leche

31 ¡Cumpleaños Feliz!  
Crema de calabacín  
Pizza  
estilo italiana  
Pan y tarta



**Alergia a las legumbres**





M **octubre** X J



TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA



6 Espirales a la italiana  
Lacón al horno con  
ensalada de maíz  
Pan, fruta y leche

13

**Día no lectivo**

20 Macarrones gratinados  
Jamón de pavo a la plancha  
con ensalada  
Pan, fruta y leche

27 Pasta a la italiana  
Filete de merluza  
con berenjenas  
Pan, fruta y leche

7 Crema de hortalizas  
Pollo asado con patatas  
panadera  
Pan, fruta y leche

14 Lentejas estofadas  
Rollitos de jamón y  
queso con ensalada  
Pan, fruta y leche

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

28 Sopa de picadillo sin huevo  
Filete de pollo con  
ensalada  
Pan, fruta y leche

1 Macarrones a la española  
Jamón cocido y queso con  
ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

8 Arroz con salsa de tomate  
Palometa al horno  
con ensalada de brotes  
Pan, fruta y leche

15 Coditos con tomate  
Merluza a la andaluza  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

22 Puré de verduras  
Pollo con ensalada  
mixta  
Pan, fruta y leche

29 Arroz con salsa de tomate  
Calamares a la plancha  
con salteado de verduras  
Pan, fruta y leche

2 Sopa de letras  
Jamoncitos de pollo  
en pepitoria  
Pan y helado

9 Guiso de alubias blancas  
Bistec de ternera con  
ensalada de aceitunas  
Pan y yogur

16 Coliflor  
Albóndigas en salsa  
con patatas dado  
Pan y yogur

23 Patatas a la riojana  
Bacalao al horno  
con champiñón al ajillo  
Pan y yogur

30 Guisantes rehogados  
Hamburguesa con ketchup  
y patatas  
Pan y yogur

3 Arroz en paella  
Bacalao al horno  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche



10 Crema parmentier  
Pollo con arroz  
y verduras  
Pan, fruta y leche



17 Arroz tres delicias sin huevo  
Lomo fresco  
con calabacín  
Pan, fruta y leche

24 Crema de brócoli con queso  
Magro de cerdo  
con tomate  
Pan, fruta y leche

31 ¡Cumpleaños Feliz!  
Crema de calabacín  
Paninis caseros  
estilo italiana  
Pan y tarta





**M**  **X**  **J**  
**octubre**



**6**  
 Espirales a la italiana  
 Lacón al horno con  
 ensalada de maíz  
 Pan, fruta y leche

**13**

**Día no lectivo**

**20**  
 Macarrones con tomate  
 Tortilla francesa con  
 jamón de pavo y ensalada  
 Pan, fruta y leche

**27**  
 Pasta a la italiana  
 Filete de merluza  
 con berenjenas  
 Pan, fruta y leche

**7**  
 Crema de hortalizas  
 Pollo asado con patatas  
 panadera  
 Pan, fruta y leche

**14**  
 Lentejas estofadas  
 Rollitos de jamón con  
 ensalada juliana  
 Pan, fruta y leche

**21**  
 Sopa de cocido  
 Suplemento de cocido  
 (garbanzos, repollo, patata,  
 zanahoria, morcilla, pollo y chorizo)  
 Pan, fruta y leche

**28**  
 Sopa de picadillo  
 Filete de pollo con  
 ensalada  
 Pan, fruta y leche

**1**  
 Macarrones a la española  
 Huevos revueltos con jamón  
 cocido  
 Pan, fruta y leche

**8**  
 Arroz con salsa de tomate  
 Palometa  
 con ensalada de brotes  
 Pan, fruta y leche

**15**  
 Coditos con tomate  
 Merluza a la andaluza  
 con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**22**  
 Puré de verduras  
 Escalope de pollo  
 con ensalada  
 Pan, fruta y leche

**29**  
 Arroz con salsa de tomate  
 Rabas de calamar  
 con salteado de verduras  
 Pan, fruta y leche

**2**  
 Sopa de letras  
 Jamoncitos de pollo  
 en pepitoria  
 Pan y helado

**9**  
 Guiso de alubias blancas  
 Tortilla española con  
 ensalada de aceitunas  
 Pan y yogur

**16**  
 Coliflor  
 Albóndigas en salsa  
 con patatas dado  
 Pan y yogur

**23**  
 Patatas a la riojana  
 Bacalao a la romana  
 con champiñón al ajillo  
 Pan y yogur

**30**  
 Guisantes con huevo cocido  
 Hamburguesa con ketchup  
 y patatas  
 Pan y yogur

**3**  
 Arroz en paella  
 Bacalao a la plancha  
 con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**10**  
 Crema parmentier  
 Pollo con arroz  
 y verduras  
 Pan, fruta y leche

**17**  
 Arroz tres delicias sin huevo  
 Lomo fresco  
 con calabacín  
 Pan, fruta y leche

**24**  
 Crema de brócoli  
 Magro de cerdo  
 con tomate  
 Pan, fruta y leche

**31 ¡Cumpleaños Feliz!**  
 Crema de calabacín  
 Paninis sin queso  
 estilo italiana  
 Pan y postre

**SIN PROTEINA  
 DE LA LECHE**





**M**  **X**  **J**  
**octubre**



**6**  
 Espirales a la italiana  
 Lacón al horno con  
 ensalada de maíz  
 Pan, fruta y leche

**13**

**Día no lectivo**

**20**  
 Macarrones con tomate  
 Tortilla francesa con  
 jamón de pavo y ensalada  
 Pan, fruta y leche

**27**  
 Pasta a la italiana  
 Filete de merluza  
 con berenjenas  
 Pan, fruta y leche

**7**  
 Crema de hortalizas  
 Pollo asado con patatas  
 panadera  
 Pan, fruta y leche

**14**  
 Lentejas estofadas  
 Rollitos de jamón con  
 ensalada  
 Pan, fruta y leche

**21**  
 Sopa de cocido  
 Suplemento de cocido  
 (garbanzos, repollo, patata,  
 zanahoria, morcilla, pollo y chorizo)  
 Pan, fruta y leche

**28**  
 Sopa de picadillo  
 Filete de pollo con  
 ensalada  
 Pan, fruta y leche

**1**  
 Macarrones a la española  
 Jamón cocido a la plancha  
 con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**8**  
 Arroz con salsa de tomate  
 Palometa  
 con ensalada de brotes  
 Pan, fruta y leche

**15**  
 Coditos con tomate  
 Merluza al horno  
 con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**22**  
 Puré de verduras  
 Pollo con  
 ensalada  
 Pan, fruta y leche

**29**  
 Arroz con salsa de tomate  
 Calamares a la plancha  
 con salteado de verduras  
 Pan, fruta y leche

**2**  
 Sopa de letras  
 Jamoncitos de pollo  
 en pepitoria  
 Pan y helado

**9**  
 Guiso de alubias blancas  
 Bistec de ternera con  
 ensalada de aceitunas  
 Pan y yogur

**16**  
 Coliflor  
 Albóndigas en salsa  
 con patatas dado  
 Pan y yogur

**23**  
 Patatas a la riojana  
 Bacalao al horno  
 con champiñón al ajillo  
 Pan y yogur

**30**  
 Guisantes con huevo cocido  
 Hamburguesa con ketchup  
 y patatas  
 Pan y yogur

**3**  
 Arroz en paella  
 Bacalao al horno  
 con ensalada mixta  
 Pan, fruta y leche

**10**  
 Crema parmentier  
 Pollo con arroz  
 y verduras  
 Pan, fruta y leche

**17**  
 Arroz tres delicias sin huevo  
 Lomo fresco  
 con calabacín  
 Pan, fruta y leche

**24**  
 Crema de brócoli  
 Magro de cerdo  
 con tomate  
 Pan, fruta y leche

**31 ¡Cumpleaños Feliz!**  
 Crema de calabacín  
 Paninis sin queso  
 estilo italiana  
 Postre





M

octubre

X

Kid's Healthy Eating Plate



J



TODOS LOS DÍAS  
ENSALADA VARIADA



6  
Espirales a la italiana  
Lacón al horno con  
ensalada de maíz  
Pan, fruta y leche

13

Día no lectivo

20  
Macarrones con tomate  
Tortilla francesa con  
jamón de pavo y ensalada  
Pan, fruta y leche

27  
Pasta a la italiana  
Filete de merluza  
con berenjenas  
Pan, fruta y leche

7  
Crema de hortalizas  
Pollo asado con patatas  
panadera  
Pan, fruta y leche

14  
Lentejas estofadas  
Pavo a la plancha con  
ensalada  
Pan, fruta y leche

21  
Sopa de cocido  
Suplemento de cocido  
(garbanzos, repollo, patata,  
zanahoria, morcillo, pollo, sin chorizo)  
Pan, fruta y leche

28  
Sopa de picadillo  
Filete de pollo con  
ensalada  
Pan, fruta y leche

1  
Macarrones sin chorizo  
Huevos revueltos con jamón  
cocido y ensalada  
Pan, fruta y leche

8  
Arroz con salsa de tomate  
Palometa al horno  
con ensalada de brotes  
Pan, fruta y leche

15  
Coditos con tomate  
Merluza al horno  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

22  
Puré de verduras  
Filete de pollo a la plancha  
con ensalada  
Pan, fruta y leche

29  
Arroz con salsa de tomate  
Calamares a la plancha  
con salteado de verduras  
Pan, fruta y leche

2  
Sopa de letras  
Jamoncitos de pollo  
en pepitoria  
Pan, fruta y leche

9  
Guiso de alubias blancas  
Tortilla española con  
ensalada de aceitunas  
Pan y yogur

16  
Coliflor  
Hamburguesa casera  
con patatas al horno  
Pan y yogur

23  
Patatas a la riojana  
Bacalao a la romana  
con champiñón al ajillo  
Pan y yogur

30  
Guisantes con huevo cocido  
Hamburguesa casera con  
ketchup y ensalada  
Pan y yogur

3  
Arroz en paella  
Bacalao al horno  
con ensalada mixta  
Pan, fruta y leche

10  
Crema parmentier  
Pollo con arroz  
y verduras  
Pan, fruta y leche

17  
Arroz tres delicias  
Lomo fresco a la plancha  
con calabacín  
Pan, fruta y leche

24  
Crema de brócoli  
Magro de cerdo  
con tomate  
Pan, fruta y leche

31 ¡Cumpleaños Feliz!  
Crema de calabacín  
Panini casero  
de verduras y pollo  
Pan, fruta y leche



INTERNACIONAL



Dieta  
hiposódica

# CALENDARIO JUEGOS DE PATIO OCTUBRE 1° Y 2° EP

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Juegos de paracaídas	2 Coloreamos un mural	3 Juegos de mímica
6 Juegos deportivos	7 Juegos musicales	8 Manualidades	9 Juegos tradicionales	10 Circuitos locos
13 FESTIVO	14 Juegos en equipo	15 Juegos de mesa	16 A bailar!	17 Juegos deportivos
20 Coloreamos un mural	21 Juegos tradicionales	22 Juegos de mímica	23 Juegos de paracaídas	24 Manualidades
27 Juegos musicales	28 Circuitos locos	29 Juegos de mesa	30 Juegos en equipo	31 A bailar!



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Juegos de Carreras	2 Hacemos pulseras	3 Balón prisionero
6 Manualidades	7 A bailar!	8 Juegos deportivos	9 Coloreamos un mural	10 Juegos tradicionales
13 FESTIVO	14 Juegos de competición	15 Juegos de mesa	16 Circuitos locos	17 Juegos de Carreras
20 Hacemos pulseras	21 Juegos tradicionales	22 Manualidades	23 Juegos Populares	24 Coloreamos un mural
27 Juegos deportivos	28 Juegos musicales	29 Pintamos mandalas	30 Circuitos locos	31 A bailar!



**ESTUDIO NUTRICIONAL DEL MENÚ DE COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI**  
**DURANTE OCTUBRE 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 OCTUBRE 2025.

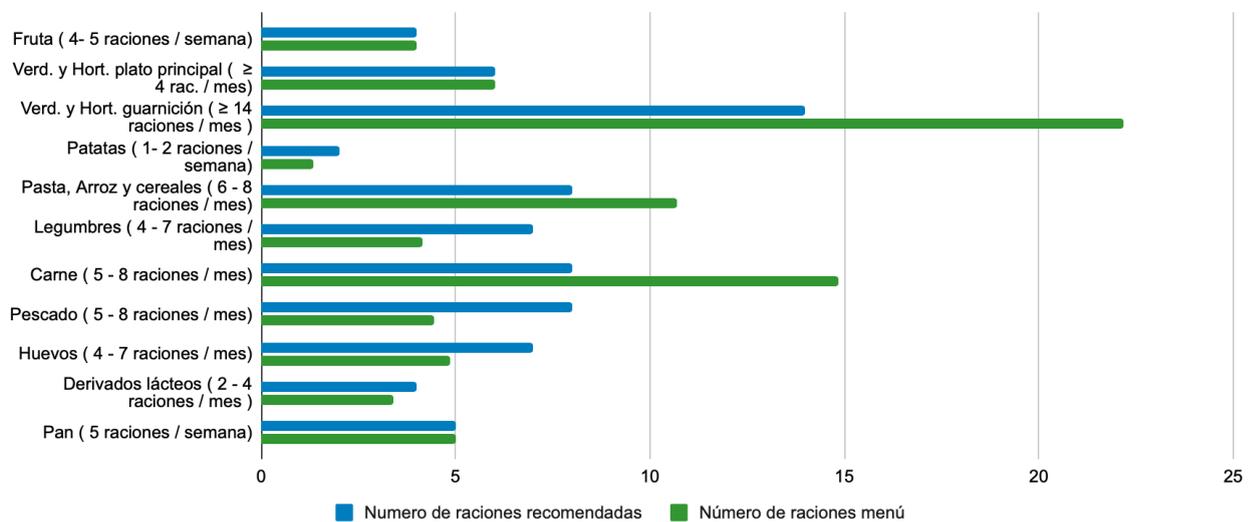


Tabla 1. Composición del menú OCTUBRE 2025

## 2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

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

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
1	Macarrones con tomate - Huevos revueltos con jamón y queso - Fruta y Leche - Pan	848	35	40	88	271	4,6
2	Sopa de letras - Pollo en pepitoria - Helado - Pan	753	28	43	64	203	2,5
3	Paella mixta - Croquetas de bacalao - Fruta y Leche - Pan - Ensalada guarnición	982	30	46	112	424	3,4
6	Espirales con tomate - Lacón al horno - Fruta y Leche - Pan - Ensalada guarnición	958	34	52	89	263	4,2
7	Crema de verduras - Pollo asado con patatas - Fruta y Leche - Pan	708	26	38	65	315	3,2
8	Arroz con tomate - Palometa - Fruta y Leche - Pan - Ensalada guarnición	824	23	39	95	253	2,3
9	Alubias blancas - Tortilla española - Fruta y Leche - Pan - Ensalada guarnición	845	28	47	78	314	5,8
10	Crema parmentier - chop suey de pollo - Fruta y Leche - Pan - Verduras guarnición	836	31	46	74	356	4,3
14	Lentejas estofadas - Flamenquines con ensalada - Fruta y Leche - Pan	845	38	45	73	430	6,4
15	Coditos con tomate - Merluza rebozada - Fruta y Leche - Pan	807	32	35	90	254	4,0
16	Coliflor rehogada - Albóndigas con patatas fritas - Yogur - Pan	814	27	52	58	216	4,5
17	Arroz tres delicias - Lomo fresco - Fruta y Leche - Pan - Calabacín guarnición	901	39	38	99	268	4,9
20	Macarrones gratinados - Tortilla francesa con pavo - Fruta y Leche - Pan - Ensalada guarnición	846	27	42	88	412	4,3
21	Sopa de cocido - Cocido - Fruta y Leche - Pan	1014	38	48	108	295	6,0
22	Puré de verduras - Escalopines de pollo con ensalada - Fruta y Leche - Pan	684	21	43	53	137	3,2
23	Patatas con verduras - Bacalao filete rebozado - Yogur - Pan - Champiñón guarnición	643	26	31	65	205	2,5
24	Crema de brócoli - Magro con tomate - Fruta y Leche - Pan	648	31	32	57	350	3,4
27	Espirales con tomate - Merluza a la plancha - Fruta y Leche - Pan - Berenjenas guarnición	795	31	34	92	279	3,7
28	Sopa de picadillo - Pollo en salsa - Fruta y Leche - Pan - Ensalada guarnición	707	31	37	63	242	3,2
29	Arroz con tomate - Calamares - Fruta y Leche - Pan - Verduras guarnición	823	28	35	99	300	3,4
30	Guisantes con huevo cocido - Hamburguesa con tomate - Yogur - Pan - Patatas fritas acompañamiento	706	32	38	60	217	5,1
31	Crema calabacín - Pizza - Pastel - Pan	797	25	43	78	611	3,1

Tabla 2. Valoración nutricional menú OCTUBRE 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	808	30	41	79	301	4,0
% niños y niñas 6 - 9 años	40	84			38	44,5

### 3. CONCLUSIONES

- La composición del menú escolar de OCTUBRE 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 Octubre de 2025 supera de nuevo ligeramente dichos requerimientos en cuanto al aporte calórico.
- Se recomienda corregir los aspectos mencionados, y señalados en meses anteriores, de cara al nuevo curso 2025/2026

23 de septiembre 2025

Fdo. Belén Molina Martínez  
Ncol MAD00202  
Responsable Asesoramiento Nutricional