

Menú basal



X

TODOS LOS DÍAS



Salads

J



V



L

M

1 Tallarines a la napolitana^{1,3}
Filete de merluza al horno^{4,12}
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche^{1,7}
Tagliatelle. Baked hake fillet with mixed salad.
Wholemeal bread, fruit and milk
energía 740 kcal, proteínas 27 g, grasa 32 g,
h.carbono 88 g, calcio 272 mg, hierro 3,9 mg.

3 Espirales integrales a la carbonara^{1,3,7}
Tortilla de pavo^{3,12}
con ensalada
Pan integral, fruta y leche^{1,7}
Wholemeal penne with carbonara sauce. Turkey
omelette with salad. Wholemeal bread, fruit and milk.
energía 890 kcal, proteínas 33 g, grasa 46 g,
h.carbono 87 g, calcio 409 mg, hierro 5,0 mg.

15 Fideua integral mixta^{1,3, 4,14}
Merluza a la andaluza^{1,4,12}
con lechuga y tomate
Pan integral, fruta y leche^{1,7}
Wholemeal fideua. Hake with lettuce and tomato.
Wholemeal bread, fruit and milk
energía 750 kcal, proteínas 33 g, grasa 31 g,
h.carbono 83 g, calcio 338 mg, hierro 4,4 mg.

2 Alubias blancas eco⁶ guisadas
Tortilla española con ensalada^{3,12}
de lechuga y zanahoria rallada
Pan y fruta¹
Organic stewed white beans. Omelette with a salad
of lettuce and grated carrot. Bread and fruit
energía 708 kcal, proteínas 21 g, grasa 37g,
h.carbono 72g, calcio 133mg, hierro 5,8mg.

9 Puré de hortalizas
Jamoncitos de pollo asado
con patata asada
Pan y fruta¹
Vegetable purée. Roasted chicken drumettes
with roast potatoes. Bread and fruit.
energía 607 kcal, proteínas 22 g, grasa 28 g,
h.carbono 68g, calcio 316mg, hierro 2,8mg.

16 Coliflor rehogada c/ajo y pimentón
Albóndigas de soja en salsa⁶
con patatas dado al horno
Pan, fruta y leche^{1,7}
Cauliflower with garlic. Soya meatballs in sauce
with diced roast potatoes. Bread, fruit and milk.
energía 621 kcal, proteínas 23 g, grasa 30g,
h.carbono 65g, calcio 135mg, hierro 2,4 mg.

3 Crema de calabacin, puerro y calabaza
Ragout de pavo estofado
con arroz integral
Pan integral, fruta y leche^{1,7}
Cream of courgette, leek and pumpkin. Braised turkey ragout
served with brown rice. Wholemeal bread, fruit and milk
energía 719 kcal, proteínas 31 g, grasa 35 g, h.carbono
69g, calcio 311mg, hierro 3,0mg.

10 Arroz a la milanesa
Palometa en salsa de 4
tomate con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche^{1,7}
Milanese-style rice. Fish in tomato sauce with a
mixed salad. Wholemeal bread, fruit and milk
energía 829 kcal, proteínas 32 g, grasa 35g,
h.carbono 97g, calcio 98 mg, hierro 2,7mg.

17 Arroz con salsa de tomate
Huevos cocidos con jamón de 3,12
pavo y guisantes con ensalada
Pan integral y fruta¹
Rice with tomato sauce. Boiled eggs with turkey ham and
peas, served with a salad. Wholemeal bread and fruit.
energía 714 kcal, proteínas 17 g, grasa 33 g,
h.carbono 88 g, calcio 269 mg, hierro 3,6 mg.

4 Guiso de patatas marinera^{4,14}
Falafel al horno con^{1,2,3,4,6,7,15}
salsa de yogur y ensalada
Pan y helado^{1,7}
Seafood potato stew. Baked falafel with
yoghurt sauce and salad. Bread and ice cream.
energía 859kcal, proteínas 24 g, grasa 43 g,
h.carbono 92 g, calcio 212 mg, hierro 12,2 mg.

11 Sopa de cocido^{1,3}
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcilla, pollo y chorizo)
Pan y yogur^{1,7}
Cocido soup. Cocido stew (chickpeas, cabbage, potato,
carrot, beef, chicken and chorizo). Bread and yogur.
energía 650 kcal, proteínas 26 g, grasa 24g,
h.carbono 80 g, calcio 231 mg, hierro 4,2 mg.

18 ¡Cumpleaños Feliz!
Ensalada de lentejas¹²
Filete de contramuslo de pollo^{1,6,10}
al horno con cuscús
Pan y helado^{1,7}
Lentil salad. Chicken thigh fillet served with
couscous. Bread and ice cream.
energía 874 kcal, proteínas 34 g, grasa 40g,
h.carbono 87 g, calcio 322 mg, hierro 6,0 mg.

5 Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con
patatas dado al horno
Pan y fruta¹
Rice with vegetables. Fresh grilled pork loin with oven-
roasted diced potatoes. Bread and fruit
energía 743 kcal, proteínas 23g, grasa 30g,
h.carbono 94g, calcio 64 mg, hierro 3,6mg.

12 Brócoli asado con salsa de soja⁶
Hamburguesa a la plancha^{6,12}
con ensalada mezclum
Pan y fruta¹
Roasted broccoli with soy sauce. Grilled burger
with mixed salad. Bread and fruit.
energía 658 kcal, proteínas 20g, grasa 31g,
h.carbono 49g, calcio 64 mg, hierro 4,1mg.

19 Gazpacho andaluz¹²
Hot Dog con patatas^{1,9}
fritas y ketchup
Pan y fruta¹
Andalusian gazpacho. Hot dog with
chips and ketchup. Bread and fruit.
energía 759 kcal, proteínas 18 g, grasa 47 g,
h.carbono 67 g, calcio 184 mg, hierro 4,4 mg.



Fruta variada de temporada diariamente

Ciruela, melón, sandía, naranja.



¡QUE DISFRUTES DE TUS TAN MEREcidas VACACIONES!



- 1 CEREALES CON GLUTEN
- 2 CRUSTÁCEOS / MARISCO
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 CACAHUETES
- 6 SOJA
- 7 LÁCTEOS
- 8 FRUTOS SECOS
- 9 APIO
- 10 MOSTAZA
- 11 SÉSAMO
- 12 SULFITOS
- 13 ALTRAMUCES
- 14 MOLUSCOS



El cocinado y elaboración de los menús se realiza en las instalaciones del propio centro educativo. 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, 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.

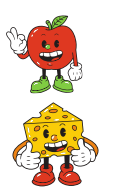
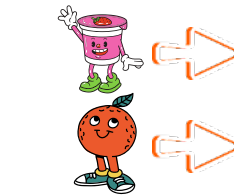
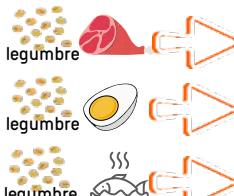
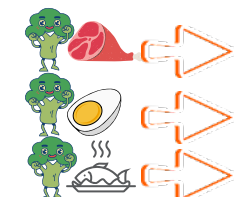
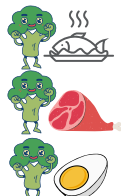
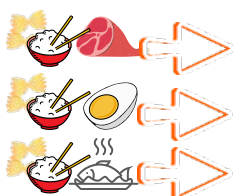
3ª fila porcentaje de energía y nutrientes que aporta la comida escolar con respecto a las cantidades recomendadas al día en la citada Norma.

Energy Energía (kcal)	Proteins Proteínas (g)	Fat Grasa (g)	Carbohydrates Hidratos Carbono (g)	Calcium Calcio (mg)	Iron Hierro (mg)
2.000	36			800	9,0
741	26	35	79	241	4,6
37	71			30	50,6

Sugerencias Comidas

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.

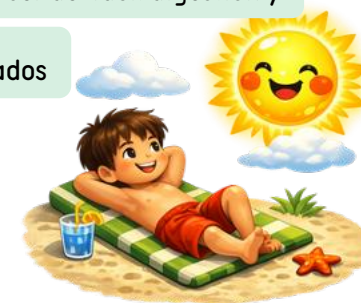
Un bocadillo pequeño.

- **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
Bolos industriales, patatas fritas, galletas en abundancia, dulces, helados y golosinas.
Pueden causar sobrepeso y obesidad e incrementar los niveles de colesterol en sangre.





1
Tallarines a la napolitana
Filete de merluza al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

2
Alubias blancas **eco** guisadas
Tortilla española con ensalada
de lechuga y zanahoria rallada
Pan y fruta¹

3
Crema de calabacín, puerro y calabaza
Ragout de pavo estofado
con arroz integral
Pan integral, fruta y leche

4
Guiso de patatas marinera
Croquetas de jamón sin gluten
con salsa de yogur y ensalada
Pan y helado

5
Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con
patatas dado al horno
Pan y fruta

8
Espirales integrales a la carbonara
Tortilla de pavo
con ensalada
Pan integral, fruta y leche

9
Puré de hortalizas
Jamoncitos de pollo asado
con patata asada
Pan y fruta

10
Arroz a la milanesa
Palometa en salsa de
tomate con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

11
Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcilla, pollo y chorizo)
Pan y yogur



12
Brócoli rehogado
Hamburguesa a la plancha
con ensalada mezclum
Pan y fruta

15
Fideua integral mixta
Merluza al horno
con lechuga y tomate
Pan integral, fruta y leche

16
Coliflor rehogada c/ajo y pimentón
Albóndigas de soja en salsa
con patatas dado al horno
Pan, fruta y leche



17
Arroz con salsa de tomate
Huevos cocidos con jamón de
pavo y guisantes con ensalada
Pan integral y fruta

18 ¡Cumpleaños Feliz!
Ensalada de lentejas
Filete de contramuslo de
pollo al horno con cuscús
Pan y helado sin gluten



19
Gazpacho andaluz
Hot Dog con patatas
fritas y ketchup
Pan y fruta





TODOS LOS DÍAS
Salads

J

4 **Guiso de patatas riojana
Falafel al horno con
salsa de yogur y ensalada
Pan y helado**



5 **Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con
patatas dado al horno
Pan y fruta**

V

12 **Brócoli asado con salsa de soja
Hamburguesa a la plancha
con ensalada mezclum
Pan y fruta**



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



13 **¡Cumpleaños Feliz!**
Ensalada de lentejas
Filete de contramuslo de
pollo al horno con cuscús
Pan y helado



X

3 **Crema de calabacín, puerro y calabaza
Ragout de pavo estofado
con arroz integral
Pan integral, fruta y leche**

10 **Arroz a la milanesa
Lacón a la plancha
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche**

17 **Arroz con salsa de tomate
Huevos cocidos con jamón de
pavo y guisantes con ensalada
Pan integral y fruta**

M

2 **Alubias blancas eco guisadas
Tortilla española con ensalada
de lechuga y zanahoria rallada
Pan y fruta¹**

9 **Puré de hortalizas
Jamoncitos de pollo asado
con patata asada
Pan y fruta**

16 **Coliflor rehogada c/ajo y pimentón
Albóndigas de soja en salsa
con patatas dado al horno
Pan, fruta y leche**



SIN PESCADO



Alérgenos



L

1 **Tallarines a la napolitana
Bistec de ternera a la plancha
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche**

8 **Espirales integrales a la carbonara
Tortilla de pavo
con ensalada
Pan integral, fruta y leche**

15 **Fideua integral de pollo
Lomo a la plancha
con lechuga y tomate
Pan integral, fruta y leche**



TODOS LOS DÍAS



Salads

J

V



X

M

L



1 Tallarines a la napolitana
Filete de merluza al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

2 Coliflor rehogada
Tortilla española con ensalada
de lechuga y zanahoria rallada
Pan y fruta¹

3 Crema de calabacín, puerro y calabaza
Ragout de pavo estofado
con arroz integral
Pan integral, fruta y leche

4 Guiso de patatas marinera
Bistec de ternera con
ensalada
Pan y helado

5 Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con
patatas dado al horno
Pan y fruta

8 Espirales integrales a la carbonara
Tortilla de pavo
con ensalada
Pan integral, fruta y leche

9 Puré de hortalizas
Jamoncitos de pollo asado
con patata asada
Pan y fruta

10 Arroz a la milanesa
Palometa en salsa de
tomate con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

11 Sopa de ave
Pavo a la plancha
con ensalada
Pan y yogur

12 Brócoli asado con salsa de soja
Hamburguesa artesana a la
plancha con ensalada mezclum
Pan y fruta

15 Fideua integral mixta
Merluza a la andaluza
con lechuga y tomate
Pan integral, fruta y leche

16 Coliflor rehogada c/ajo y pimentón
Hamburguesa de pollo artesana en
salsa con patatas dado al horno
Pan, fruta y leche

17 Arroz con salsa de tomate
Huevos cocidos con jamón de
pavo y guisantes con ensalada
Pan integral y fruta

18 ¡Cumpleaños Feliz!
Ensalada de pasta
Filete de contramuslo de
pollo al horno con cuscús
Pan y helado

19 Gazpacho andaluz
Hot Dog con patatas
fritas y ketchup
Pan y fruta



Alergia a las legumbres





TODOS LOS DÍAS
Salads



1
L
Tallarines a la napolitana
Filete de merluza al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

2
M
Alubias blancas eco guisadas
Bistec de temera con ensalada
de lechuga y zanahoria rallada
Pan y fruta

3
X
Crema de calabacin, puerro y calabaza
Ragout de pavo estofado
con arroz integral
Pan integral, fruta y leche

4
J
Guiso de patatas marinera
Falafel al horno con
salsa de yogur y ensalada
Pan y helado



5
V
Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con
patatas dado al horno
Pan y fruta

8
Espirales integrales a la carbonara
Pavo a la plancha
con ensalada
Pan integral, fruta y leche

9
Puré de hortalizas
Jamoncitos de pollo asado
con patata asada
Pan y fruta

10
Arroz a la milanesa
Palometa en salsa de
tomate con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

11
Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcillo, pollo y chorizo)
Pan y yogur



12
Brócoli asado con salsa de soja
Hamburguesa a la plancha
con ensalada mezclum
Pan y fruta

15
Fideua integral mixta
Merluza al horno
con lechuga y tomate
Pan integral, fruta y leche

16
Coliflor rehogada c/ajo y pimentón
Albóndigas de soja en salsa
con patatas dado al horno
Pan, fruta y leche



17
Arroz con salsa de tomate
Jamón de pavo a la plancha y
guisantes con ensalada
Pan integral y fruta

18 ¡Cumpleaños Feliz!
Ensalada de lentejas
Filete de contramuslo de
pollo al horno con cuscús
Pan y helado



19
Gazpacho andaluz
Hot Dog con patatas
fritas y ketchup
Pan y fruta





TODOS LOS DÍAS
Salads



1
L
Tallarines a la napolitana
Filete de merluza al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

2
M
Alubias blancas **eco** guisadas
Tortilla española con ensalada
de lechuga y zanahoria rallada
Pan y fruta¹

3
X
Crema de calabacín, puerro y calabaza
Ragout de pavo estofado
con arroz integral
Pan integral, fruta y leche

4
J
Guiso de patatas marinera
Falafel al horno con
ensalada
Pan y helado



5
V
Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con
patatas dado al horno
Pan y fruta

8
Espirales integrales con tomate
Tortilla de pavo
con ensalada
Pan integral, fruta y leche

9
Puré de hortalizas
Jamoncitos de pollo asado
con patata asada
Pan y fruta

10
Arroz a la milanesa
Palometa en salsa de
tomate con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

11
Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcilla, pollo y chorizo)
Pan y yogur



12
Brócoli asado con salsa de soja
Hamburguesa a la plancha
con ensalada mezclum
Pan y fruta

15
Fideua integral mixta
Merluza a la andaluza
con lechuga y tomate
Pan integral, fruta y leche

16
Coliflor rehogada c/ajo y pimentón
Albóndigas de soja en salsa
con patatas dado al horno
Pan, fruta y leche



17
Arroz con salsa de tomate
Huevos cocidos con jamón de
pavo y guisantes con ensalada
Pan integral y fruta

18 ¡Cumpleaños Feliz!
Ensalada de lentejas
Filete de contramuslo de
pollo al horno con cuscús
Pan y postre vegetal

19
Gazpacho andaluz
Hot Dog con patatas
fritas y ketchup
Pan y fruta



**SIN PROTEINA
DE LA LECHE**



**SIN
LACTOSA**



Toda la leche,
postres y
yogures con
vegetales



TODOS LOS DÍAS
Salads

J



SEGUNDO PLATO
ORIGEN DE FACTORES ALÉRGICOS
garbanzo



SEGUNDO PLATO
ORIGEN DE FACTORES ALÉRGICOS
garbanzo



L

1 Tallarines a la napolitana
Filete de merluza al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

8 Espirales integrales con tomate
Pavo a la plancha
con ensalada
Pan integral, fruta y leche

15 Fideua integral mixta
Merluza al horno
con lechuga y tomate
Pan integral, fruta y leche

M

2 Alubias blancas **eco** guisadas
Bistec de ternera a la plancha con
ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Pan y fruta

9 Puré de hortalizas
Jamoncitos de pollo asado
con patata asada
Pan y fruta

16 Coliflor rehogada c/ajo y pimentón
Albóndigas de soja en salsa
con patatas dado al horno
Pan, fruta y leche



X

3 Crema de calabacín, puerro y calabaza
Ragout de pavo estofado
con arroz integral
Pan integral, fruta y leche

10 Arroz a la milanesa
Palometa en salsa de
tomate con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

17 Arroz con salsa de tomate
Jamón de pavo y guisantes con
ensalada
Pan integral y fruta

4 Guiso de patatas marinera
Falafel al horno con
salsa de yogur y ensalada
Pan y helado

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

18 ¡Cumpleaños Feliz!
Ensalada de lentejas
Filete de contramuslo de
pollo al horno con cuscús
Pan y postre vegetal

V

5 Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con
patatas dado al horno
Pan y fruta

12 Brócoli asado con salsa de soja
Hamburguesa a la plancha
con ensalada mezclum
Pan y fruta

19 Gazpacho andaluz
Hot Dog con patatas
fritas y ketchup
Pan y fruta



Toda la leche,
postres y
yogures son
vegetales



PASTA
SIN
TRAZAS

SIN HUEVO NI
PROTEINA DE LA
LECHE





TODOS LOS DÍAS



Salads

J

V

V



L

1

Tallarines a la napolitana
Filete de merluza al horno
con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

M

2

Alubias blancas **eco** guisadas
Tortilla española con ensalada
de lechuga y zanahoria rallada
Pan y fruta



X

3

Crema de calabacín, puerro y calabaza
Ragout de pavo estofado
con arroz integral
Pan integral, fruta y leche

4

Guiso de patatas marinera
Bistec de ternera a la
plancha con ensalada
Pan y fruta

5

Arroz con verduras
Lomo fresco a la plancha con
patatas dado al horno
Pan y fruta

8

Espirales integrales a la carbonara
Tortilla de pavo
con ensalada
Pan integral, fruta y leche

9

Puré de hortalizas
Jamoncitos de pollo asado
con patata asada
Pan y fruta

10

Arroz a la milanesa
Palometa en salsa de
tomate con ensalada mixta
Pan integral, fruta y leche

11

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



12

Brócoli asado con salsa de soja
Hamburguesa artesana a la
plancha con ensalada mezclum
Pan y fruta

15

Fideua integral mixta
Merluza a la plancha
con lechuga y tomate
Pan integral, fruta y leche

16

Coliflor rehogada c/ajo y pimentón
Hamburguesa artesana de pollo
con patatas dado al horno
Pan, fruta y leche

17

Arroz con salsa de tomate
Huevos cocidos con jamón de
pavo y guisantes con ensalada
Pan integral y fruta

18 ¡Cumpleaños Feliz!

Ensalada de lentejas
Filete de contramuslo de
pollo al horno con cuscús
Pan y helado

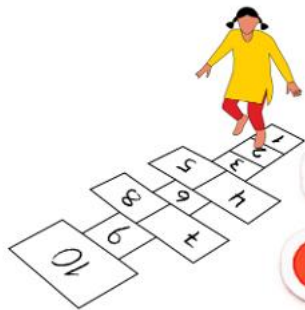


19

Gazpacho andaluz
Hot Dog con patatas fritas y ketchup
(excepción)
Pan y fruta



Dieta
hiposódica



Calendario de Juegos del Recreo

2026

Mes **junio**



Lunes	Martes	Miércoles	Juaves	Viernes
Juegos con comba	Juegos de mesa	Juegos musicales	Pintaremos dibujos para decorar el comedor	Juego libre con diferentes materiales
Juegos con paracaídas y pelota	Pintaremos con las manos	Concurso de baile	Juegos con cuerdas y aros	Partido de baloncesto
Juegos con cartas	¡Música!	Juegos motores	Juegos con comba	Juego libre



ESTUDIO NUTRICIONAL DEL MENÚ ESCOLAR A SERVIR EN COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI DURANTE EL MES DE JUNIO DE 2026

1. VALORACIÓN COMPOSICIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

En la tabla 1 (página 2) se presenta la evaluación de la composición del menú escolar a servir durante el mes de junio de 2026 en **Colegio Sta. Fca. Javier CABRINI**.

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

En la tabla 2 (página 3) se recoge la valoración nutricional, del menú escolar de junio de 2026:

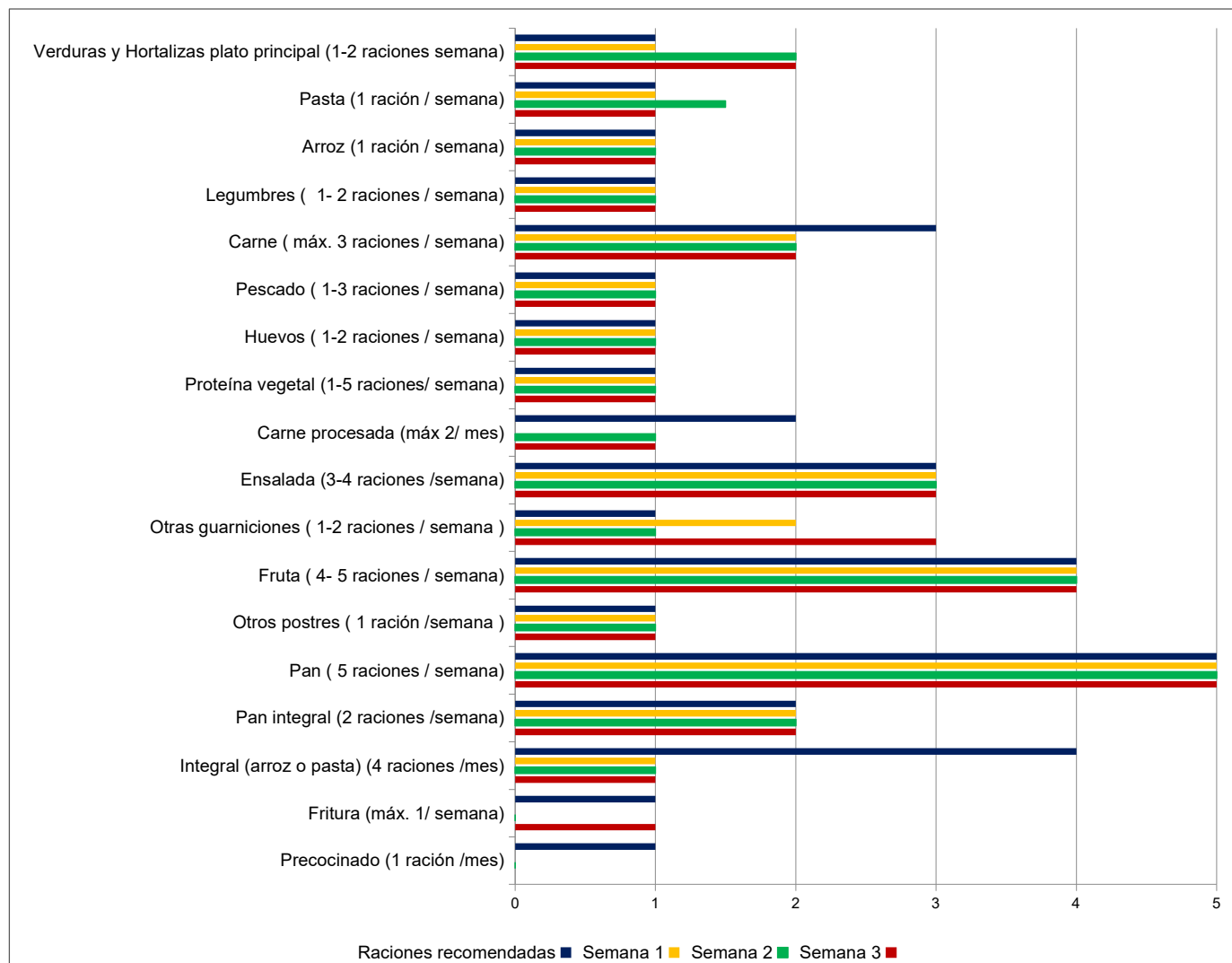


Tabla 1. Composición del menú escolar junio 2026

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	hierro (mg)
1	Tallarines a la napolitana - Merluza al horno con ensalada mixta - Fruta y Leche - Pan integral	740	27	32	88	3,9
2	Alubias blancas guisadas - Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria rallada - Fruta - Pan	708	21	37	72	5,8
3	Crema de calabacín, puerro y calabaza – Ragout de pavo estofado con arroz integral - Fruta y Leche	719	31	35	69	3,0
4	Guiso de patatas marinera – Falafel al horno con salsa de yogur y ensalada – Helado - Pan	859	24	43	92	12,2
5	Arroz con verduras - Lomo fresco a la plancha con patatas dado al horno - Fruta - Pan	743	23	30	94	3,5
8	Espirales integrales a la carbonara – Tortilla de pavo con ensalada - Fruta y Leche - Pan integral	890	33	46	87	5,0
9	Puré de hortalizas – Jamoncitos de pollo asado con patata asada - Fruta y leche – Pan	607	22	28	68	2,8
10	Arroz a la milanesa – Palometa en salsa de tomate con ensalada mixta - Fruta y Leche – Pan integral	829	32	35	97	2,7
11	Sopa de cocido – Suplemento de cocido - Yogur - Pan	650	26	24	80	4,2
12	Brócoli asado con salsa de soja – Hamburguesa a la plancha con ensalada mezclum – Fruta – Pan	658	20	31	49	4,1
15	Fideua integral mixta – Merluza a la andaluza con lechuga y tomate - Fruta y Leche – Pan integral	750	33	31	83	4,4
16	Coliflor rehogada con ajo y pimentón – Albóndigas de soja en salsa con patatas al horno- Fruta - Pan	621	23	30	65	2,4
17	Arroz con tomate – Huevos cocidos con jamón de pavo y guisantes con ensalada - Fruta y Leche - Pan integral	714	17	33	88	3,6
18	Ensalada de lentejas – Filete de contramuslo de pollo al horno con cuscús – Helado - Pan	874	34	40	87	6,0
19	Gazpacho andaluz – Hot dog con patatas fritas y ketchup - Fruta - Pan	759	18	47	67	4,4

Tabla 2. Valoración nutricional del menú escolar junio 2026

En la tabla 3 se presentan los siguientes valores:

1ª fila: ingesta diaria recomendada de energía y nutrientes para la población española, niños y niñas de edades comprendidas entre 6 y 9 años. Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid (2006).

2ª fila: ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores.

3ª fila: porcentaje de energía y nutrientes que aporta la comida escolar con respecto a las cantidades recomendadas al día en la citada norma para niños y niñas de 6 y 9 años.

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasa (g)	H. carbono (g)	Hierro (mg)
Dpto. Nutrición (U.C.M) niños y niñas 6 - 9 años	2000	36			9,0
Media	741	26	35	79	4,6
% niños y niñas 6 - 9 años	37	71			50,6

Tabla 3. Menú junio 2026

3. CONCLUSIONES

- La programación del menú escolar a servir en **Colegio Sta. Fca. Javier CABRINI** durante junio 2026, cumple con las frecuencias de consumo para los diferentes grupos de alimentos y el resto de requisitos nutricionales establecidos en el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativo.
- Las recomendaciones nutricionales establecidas por los organismos de referencia, indican que el aporte correspondiente a la comida del mediodía deber ser de entre el 30 y el 35% de los requerimientos nutricionales diarios. El menú a servir por **Colegio Sta. Fca. Javier CABRINI** durante el mes de junio de 2026 cubre dichos requerimientos.

Madrid, 20 de mayo de 2026

*Fdo. M^a Teresa Rabadán López
 Dipl. Nutrición y Dietética
 Responsable Asesoramiento Nutricional*