

**ESTUDIO NUTRICIONAL DE LOS MENÚS ESCOLARES A SERVIR POR COLEGIO MONTSERRAT**  
**DURANTE ENERO 2026**

**1. VALORACIÓN COMPOSICIÓN DEL MENÚ ESCOLAR**

En la tabla 1 se representa gráficamente la comparación entre el número de raciones de los distintos grupos de alimentos recomendadas en el “programa Perseo” y en el “Pliego de prescripciones técnicas del acuerdo Marco” para el servicio de comedor escolar y el número de raciones suministradas en el menú de ENERO de 2026 del **COLEGIO MONTSERRAT** en su comedor colectivo.

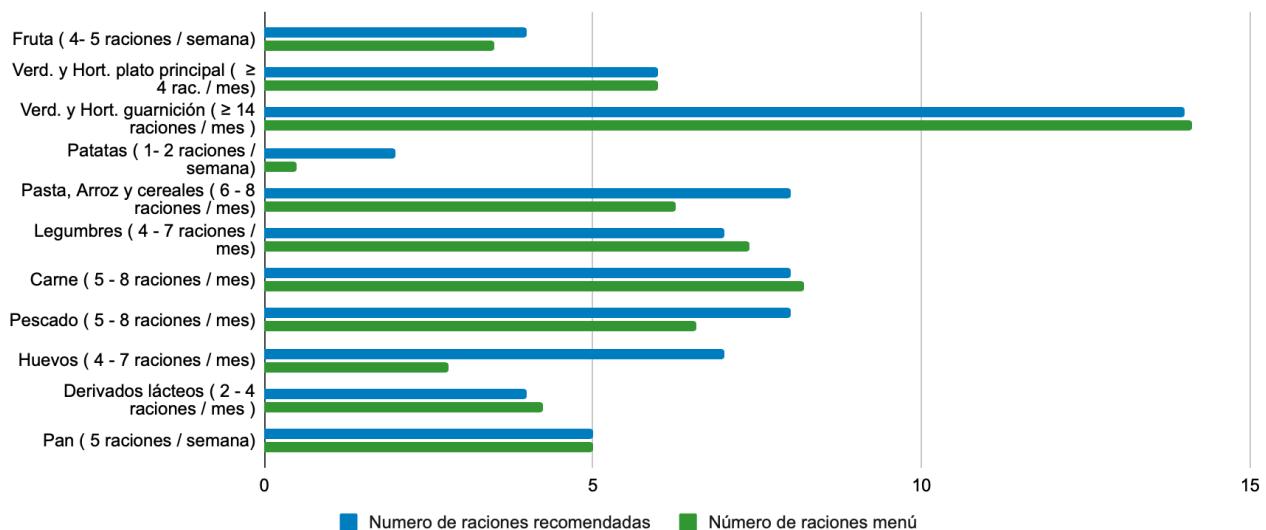


Tabla 1. Composición del menú escolar ENERO 2026

## 2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

En la tabla 2 se recoge la valoración nutricional, según las consideraciones expuestas anteriormente, del menú escolar durante Enero de 2026::

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
8	Arroz con tomate - Albóndigas en salsa - Yogur - Pan	898	28	44	98	199	3,1
9	Lentejas riojanas - Fogonero con salsa de tomate - Fruta y Leche - Pan	689	33	31	70	269	5,0
12	Crema de calabaza - Estofado de ternera con guisantes - Fruta y Leche - Pan -	704	27	43	52	254	3,4
13	Judías blancas con chorizo - Boquerones rebozados - Fruta y Leche - Pan	808	30	44	73	293	5,0
14	Paella mixta - Huevo cocido con ensalada - Fruta y Leche - Pan -	779	28	31	95	300	4,0
15	Sopa de cocido - Garbanzos con ternera verdura - Yogur - Pan	693	24	28	86	244	4,4
16	Macarrones con tomate - Salchichas con ensalada - Fruta y Leche - Pan	909	26	49	91	256	4,3
19	Crema calabacín - Pollo asado con manzana- Fruta y Leche - Pan	691	28	36	64	435	2,8
20	Guisantes con jamón - Merluza rebozada con ensalada - Fruta y Leche - Pan	696	33	36	60	294	4,6
21	Crema espinacas - Ragout con tomate - Fruta y Leche - Pan	785	28	49	58	381	7,2
22	Arroz con tomate - Tortilla francesa y brócoli salteado - Yogur - Pan	731	21	33	89	198	2,1
23	Judías pintas con jamón - Salmón - Fruta y Leche - Pan - Ensalada brotes lechuga, rucula y escarola guarnición	752	28	42	65	306	4,9
26	Lentejas a la jardinera - Rabas con ensalada - Fruta y Leche - Pan	755	35	34	77	337	6,6
27	Judías verdes salteadas - Albóndigas con patatas fritas - Fruta y Leche - Pan	811	29	50	61	292	5,1
28	Coditos a la carbonara - Ensalada mixta con huevo y atún - Fruta y Leche - Pan	859	26	40	100	314	3,4
29	Crema de verduras - Palometa con tomate- Yogur - Pan	644	25	32	64	256	3,4
30	Sopa de cocido - Garbanzos con ternera verdura - Fruta y Leche - Pan	693	24	28	86	244	4,4

Tabla 2. Valoración nutricional Enero de 2026.

En la tabla 3 se presentan los siguientes valores:

	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	777	29	39	77	290	4,4
% niños y niñas 6 - 9 años	39	80			36	49,4

Tabla 3. Menú ENERO 2026

1<sup>a</sup> fila; Ingesta diaria recomendada de energía y nutrientes para niños de edades comprendidas entre 6 y 9 años. Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid (2006).

2<sup>a</sup> fila; Ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores mensuales.

3<sup>a</sup> fila; Porcentaje de energía y nutrientes que aporta la comida escolar con respecto a las cantidades recomendadas en la citada referencia.

### 3. CONCLUSIONES

La composición del menú escolar se ajusta a las recomendaciones establecidas para todos los grupos de alimentos.

Las recomendaciones nutricionales establecidas por los organismos de referencia indican que el aporte calórico de la comida del mediodía debe ser de entre el 30 y el 35% de los requerimientos nutricionales diarios. El menú a servir por COLEGIO MONTSERRAT en ENERO 2026 cubre dichos requerimientos.

Se aconseja disminuir el uso de frituras y rebozados.

Madrid, 31 de Diciembre de 2025

Fdo. Belén Molina Martínez  
Responsable Asesoramiento Nutricional