

## ESTUDIO NUTRICIONAL DE LOS MENÚS ESCOLARES A SERVIR POR COLEGIO MONTSERRAT DURANTE MARZO 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 MARZO de 2026 del **COLEGIO MONTSERRAT** en su comedor colectivo.

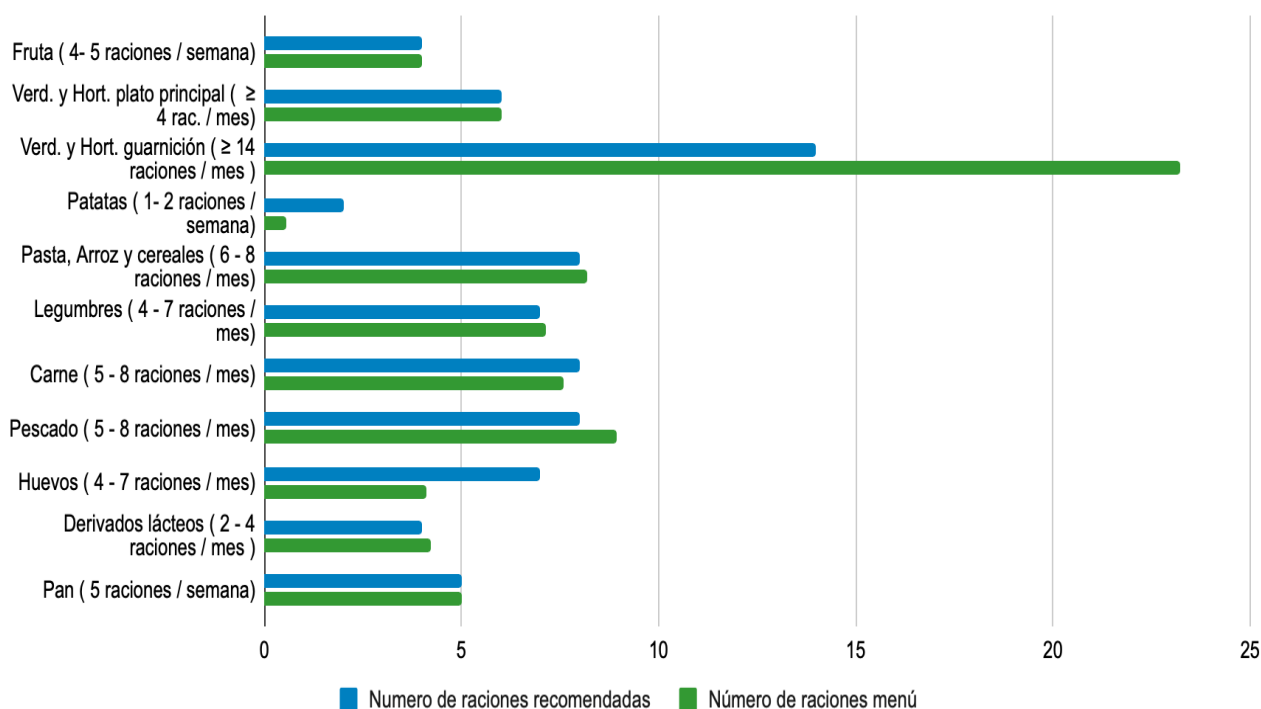


Tabla 1. Composición del menú escolar MARZO 2026

## 2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

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

| Día | Menú                                                                                      | energía (kcal) | proteínas (g) | grasa (g) | h. carbono (g) | calcio (mg) | hierro (mg) |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------|----------------|-------------|-------------|
| 2   | Espaguetis boloñesa - Lomo plancha - Fruta y Leche - Pan                                  | 918            | 41            | 44        | 89             | 388         | 5,1         |
| 3   | Alubias blancas con chorizo - Fogonero rebozada con ensalada - Fruta y Leche - Pan        | 811            | 34            | 44        | 70             | 315         | 5,5         |
| 4   | Judías verdes con tomate - Ragout de pavo con piña y patatas fritas - Fruta y Leche - Pan | 822            | 27            | 50        | 67             | 289         | 4,8         |
| 5   | Paella mixta - Caballa con ensalada - Yogur - Pan                                         | 907            | 39            | 43        | 91             | 242         | 3,3         |
| 6   | Potaje de garbanzos con acelgas - Huevo cocido con ensalada - Fruta y Leche - Pan         | 679            | 24            | 28        | 82             | 312         | 5,1         |
| 9   | Brocoli con patatas - Pollo asado con manzana - Fruta y Leche - Pan                       | 709            | 25            | 27        | 65             | 272         | 3,1         |
| 10  | Sopa de cocido - Garbanzos con verdura y ternera - Fruta y Leche - Pan                    | 720            | 23            | 29        | 91             | 298         | 4,9         |
| 11  | Crema de calabaza - Merluza rebozada con ensalada - Fruta y Leche - Pan                   | 658            | 24            | 38        | 54             | 277         | 2,8         |
| 12  | Guisantes rehogados - pastel de carne con bechamel- Yogur - Pan                           | 750            | 26            | 35        | 82             | 240         | 4,0         |
| 13  | Fideuá - Sardinas en conserva con ensalada - Fruta y Leche - Pan                          | 794            | 36            | 31        | 92             | 299         | 4,2         |
| 16  | Macarrones con tomate - Lomo plancha con ensalada - Fruta y Leche - Pan                   | 803            | 32            | 35        | 89             | 254         | 4,3         |
| 17  | Lentejas a la jardinera - Rabas con ensalada - Fruta y Leche - Pan                        | 755            | 35            | 34        | 77             | 337         | 6,6         |
| 18  | Puré de verduras - Albóndigas de pollo a la jardinera - Fruta y Leche - Pan               | 743            | 27            | 39        | 72             | 335         | 3,8         |
| 19  | Paella mixta - Boquerones rebozados con ensalada- Yogur - Pan                             | 910            | 33            | 42        | 99             | 232         | 3,0         |
| 20  | Judías pintas con zanahoria - Revuelto de huevo con ajetes - Fruta y Leche - Pan          | 717            | 25            | 33        | 79             | 317         | 5,6         |
| 23  | Arroz con tomate - Tortilla francesa con ensalada - Fruta y Leche - Pan                   | 812            | 20            | 39        | 95             | 264         | 2,9         |
| 24  | Judías blancas con verdura - Salmón al horno con ensalada - Fruta y Leche - Pan           | 713            | 27            | 38        | 66             | 307         | 4,9         |
| 25  | Macarrones carbonara - Ensalada mixta con huevo y atún- Fruta y Leche - Pan               | 918            | 26            | 50        | 91             | 298         | 3,8         |
| 26  | Crema calabacín - Merluza rebozada con ensalada - Yogur - Pan                             | 702            | 31            | 42        | 51             | 406         | 2,4         |

Tabla 2. Valoración nutricional Marzo 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                                            | 760     | 29        | 39    | 79         | 299    | 4,3    |
| % niños y niñas 6 - 9 años                       | 38      | 82        |       |            | 37     | 47,2   |

Tabla 3. Menú MARZO 2026

1ª 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).

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

3ª 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 de Marzo 2026 supera dichos requerimientos.

Se recomienda especificar el tipo de cocinado del pescado, prefiriendo técnicas como: guisado, horno y plancha.

Madrid, 20 de Febrero de 2026

Fdo. Belén Molina Martínez  
 Responsable Asesoramiento Nutricional