

**ESTUDIO NUTRICIONAL DEL MENÚ ESCOLAR A SERVIR POR COLEGIO MONTSERRAT
DURANTE EL MES DE ABRIL 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 abril de 2026 por **COLEGIO MONTSERRAT**.

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

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

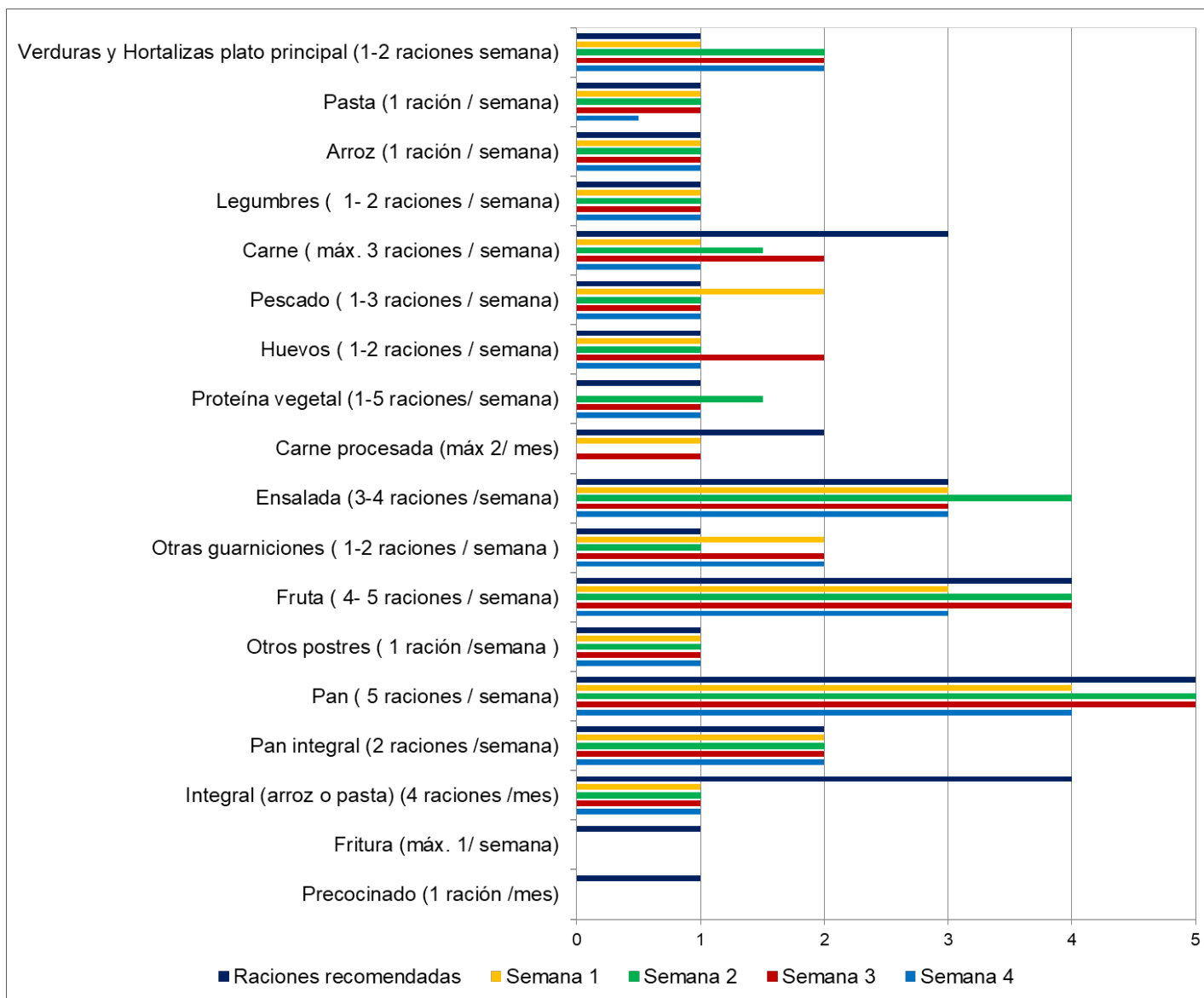


Tabla 1. Composición del menú escolar abril 2026

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
7	Paella valenciana - Caballa en conserva - Ensalada tomate y aceitunas - Fruta y Leche - Pan integral	833	32	37	93	269	3,7
8	Puré de zanahoria y calabaza - Hamburguesa con tomate - Ensalada guarnición - Fruta y Leche - Pan	802	27	44	76	332	4,5
9	Pasta con tomate y queso - Bacalao al horno - Ensalada guarnición - Yogur - Pan integral	741	31	32	82	333	3,1
10	Judías pintas con zanahoria - Huevos revueltos - Arroz integral acompañamiento - Fruta y Leche - Pan	671	24	34	68	307	5,3
13	Arroz blanco - Ragout de pavo con piña - Ensalada tomate y pepino - Fruta y Leche - Pan	812	23	35	100	245	2,5
14	Crema de calabaza - Pastel de carne con bechamel - Ensalada guarnición - Fruta y Leche - Pan integral	755	21	49	49	293	3,6
15	Ensalada pasta integral - Huevos cocidos - Humus de garbanzo acompañamiento - Fruta y Leche - Pan	757	30	36	75	306	6,0
16	Judías blancas con calabaza - Sardinas en conserva - Ensalada guarnición - Yogur - Pan integral	687	30	37	59	267	5,7
17	Espinacas rehogadas - Potaje de garbanzos ecológicos - Ensalada guarnición - Fruta y Leche - Pan	760	23	39	79	394	8,8
20	Lentejas ecológicas a la jardinera - Huevos revueltos - Ensalada guarnición - Fruta y Leche - Pan	743	27	38	73	300	6,1
21	Macarrones integrales con tomate - Cinta lomo a la plancha - Verduritas guarnición - Fruta y Leche - Pan integral	846	32	40	89	267	5,3
22	Puré de verduras - Tortilla de garbanzos - Ensalada guarnición - Fruta y Leche - Pan	751	25	40	72	381	5,2
23	Paella mixta - Merluza al horno - Ensalada guarnición - Yogur - Pan integral	746	30	30	89	231	3,3
24	Coliflor al horno - Albóndigas de pollo en salsa - Champiñón guarnición - Fruta y Leche - Pan	722	25	43	59	259	3,7
27	Crema de verduras - Salmón al horno - Ensalada guarnición - Fruta y Leche - Pan	730	23	43	62	331	3,0
28	Judías verdes salteadas - Pollo asado con manzanas - Fruta y Leche - Pan integral	623	34	31	51	292	4,4
29	Sopa integral de cocido - Garbanzos ecológicos con ternera - Ensalada tomate - Fruta y Leche - Pan	733	29	29	67	311	5,7
30	Arroz tres delicias - Huevos cocidos - Ensalada lechuga y maíz - Yogur - Pan integral	698	28	26	88	227	3,8

Tabla 2. Valoración nutricional del menú escolar abril 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	Proteínas	Grasa	H.	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	706	26	35	70	281	4,4
% niños y niñas 6 - 9 años	35	72			35	49,0

Tabla 3. Menú abril 2026

3. CONCLUSIONES

- La programación del menú escolar a servir por **COLEGIO MONTSERRAT** durante abril 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 educativos, considerando que la primera y última semana no constan de 5 días.
- 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 MONTSERRAT** durante el mes de abril de 2026 cubre dichos requerimientos.

Madrid, 23 de marzo de 2026



Fdo. Mª Teresa Rabadán López
 Dipl. Nutrición y Dietética
 Responsable Asesoramiento Nutricional