

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

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

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

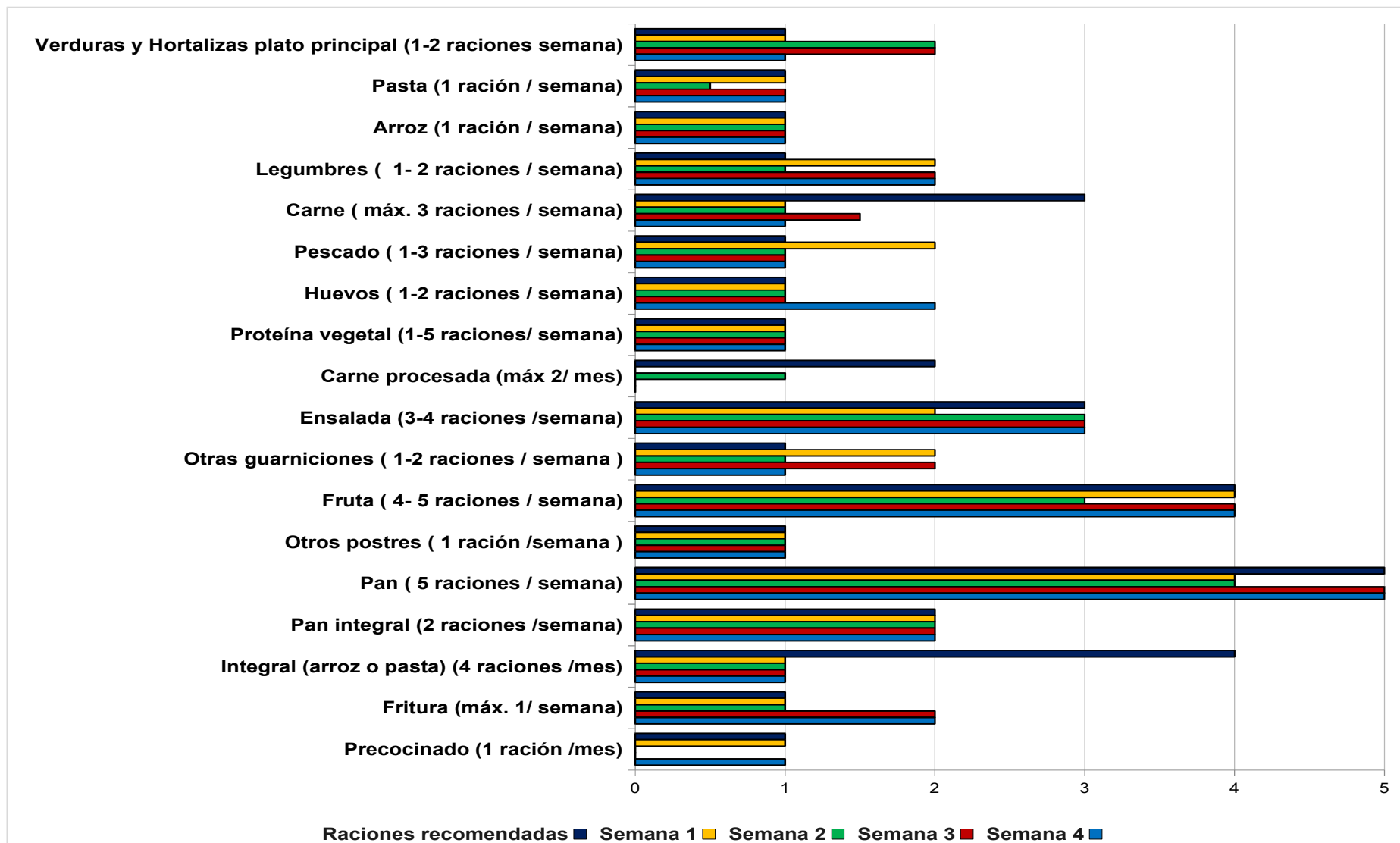


Tabla 1. Composición del menú escolar MAYO 2026

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
4	Macarrones integrales carbonara – Ensalada mixta con huevo y atún - Fruta y Leche	675	25	32	72	400	3,6
5	Arroz con tomate - Palometa a la plancha – Verduras rehogadas - Fruta y Leche - Pan integral	733	24	28	94	255	2,9
6	Lentejas ecológicas con zanahorias – Hamburguesa vegetal de soja – Rodajas de tomate - Fruta y Leche - Pan	688	31	26	83	259	4,9
7	Crema calabacín – Filete de pollo a la plancha – Rúcula, espinacas, canónigos, lechuga- Yogur - Pan integral	626	33	36	43	378	2,2
8	Judías pintas con calabaza – Supremas de bacalao al horno – Lechuga, tomate y aceitunas - Fruta y Leche - Pan	692	29	33	70	306	4,9
11	Arroz blanco - Albóndigas de pollo- champiñón - Fruta y Leche - Pan	860	27	38	103	241	2,9
12	Crema de calabaza – Huevos revueltos con espárragos - Ensalada guarnición - Fruta y Leche - Pan integral	641	19	42	48	336	5,7
13	Sopa integral de cocido - Garbanzos con ternera - Ensalada guarnición - Fruta y Leche - Pan	733	29	29	67	311	5,7
14	Judías verdes con tomate - merluza rebozada - Ensalada guarnición - Yogur - Pan integral	627	28	35	51	252	3,4
18	Paella valenciana - Huevos cocidos - Ensalada de lechuga y pepino- Fruta y Leche - Pan	779	28	31	96	293	3,8
19	Pasta con tomate - Bacalao a la vizcaína - Patatas fritas - Fruta y Leche - Pan integral	801	29	35	94	257	3,5
20	Judías pintas con arroz integral - Lomo a la plancha – Ensalada variada - Fruta y Leche - Pan	717	31	36	68	282	5,7
21	Espinacas rehogadas – Potaje de garbanzos ecológicos – Lechuga, tomate y maíz - Yogur - Pan integral	802	26	47	69	323	8,4
22	Puré de verduras - Pastel de carne con bechamel - Ensalada guarnición - Fruta y Leche - Pan	842	24	51	64	360	4,0
25	Lentejas ecológicas a la Riojana - Huevos revueltos con bacon - Fruta y Leche - Pan	846	30	52	65	279	5,6
26	Crema de calabaza - Merluza a la romana - Ensalada guarnición - Fruta y Leche - Pan integral	649	25	39	51	278	3,0
27	Guisantes rehogadas – contramuslo de pollo asado – Lechuga, tomate y maíz - Fruta y Leche - Pan	653	31	34	56	268	4,3
28	Pasta integral a la carbonara - Ensalada mixta con huevo y atún - Yogur - Pan integral	720	28	31	82	352	3,88
29	Arroz con tomate - Burger vegetal de soja - Quinoa con soja, maíz y zanahoria - Fruta y Leche - pan	956	31	34	108	225	3,64

Tabla 2. Valoración nutricional del menú escolar MAYO 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)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
Dpto. Nutrición (U.C.M) niños y niñas 6 - 9 años	2000	36			800	9,0
Media	703	26	34	69	277	4,1
% niños y niñas 6 - 9 años	35	73			35	46,0

Tabla 3. Menú MAYO 2026

3. CONCLUSIONES

- La programación del menú escolar a servir por **COLEGIO MONTSERRAT** durante MAYO 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 MAYO, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos, debiendo disminuir en una ración al mes los precocinados aunque sea de origen vegetal.
- 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 MAYO de 2026 cubre dichos requerimientos.

Madrid, 16 de abril de 2026

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