

**ESTUDIO NUTRICIONAL DEL MENÚ ESCOLAR A SERVIR POR COLEGIO MONTSERRAT
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 por **COLEGIO MONTSERRAT**.

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

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

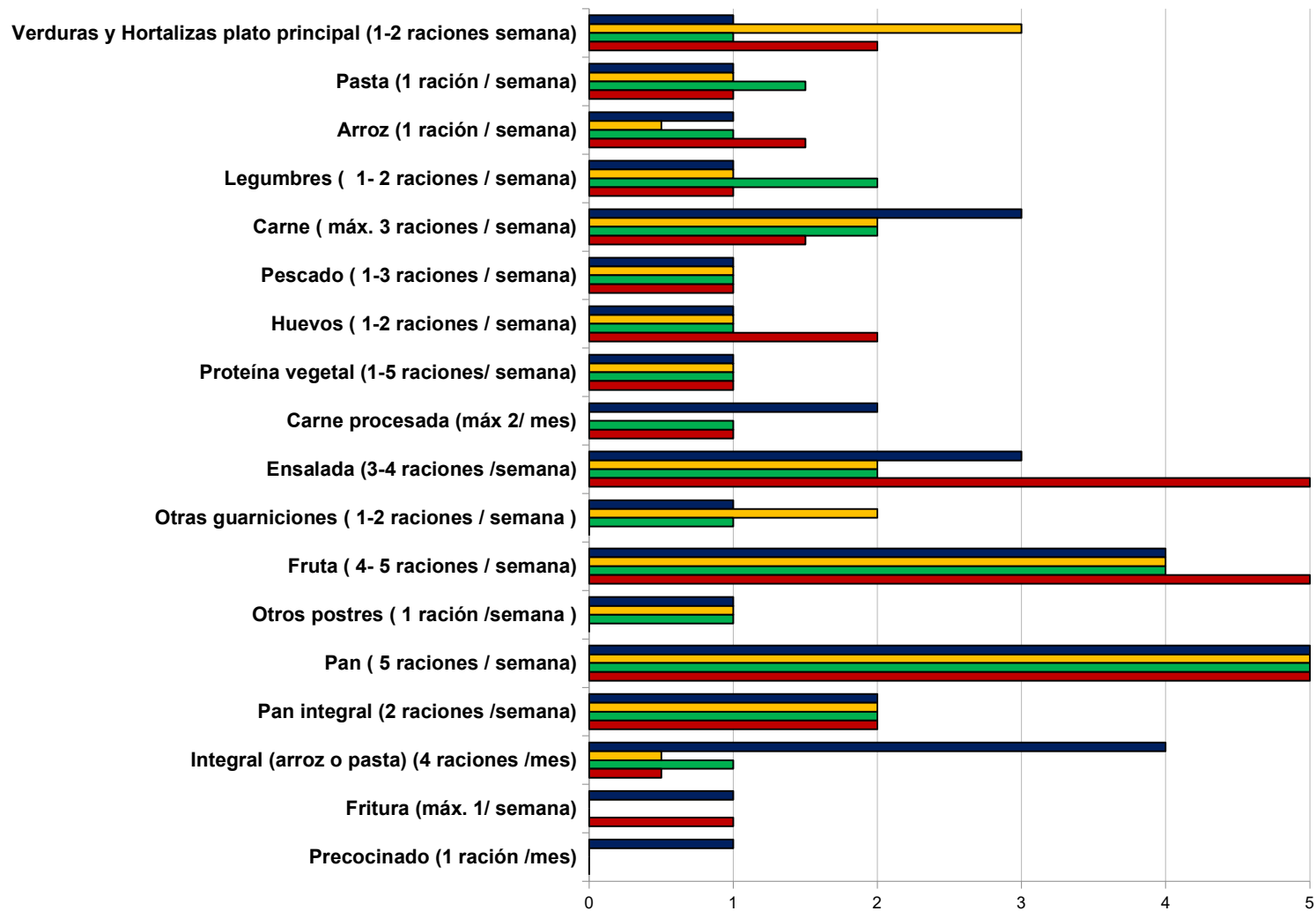


Tabla 1. Composición del menú escolar junio 2026

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
1	Alcachofas rehogadas – Pavo en salsa con piña – Patatas fritas - Fruta y Leche - Pan	837	35	41	59	322	6,7
2	Judías pintas con arroz integral - Salmón al horno - Ensalada de lechuga - Fruta y Leche - Pan integral	791	32	40	76	291	6,3
3	Crema calabacín - Lomo de cerdo a la plancha - Quinoa con soja, maíz y zanahoria - Fruta y Leche - Pan	703	29	43	50	427	3,2
4	Macarrones con tomate - Huevos cocidos – Lechuga, tomate y maíz - Helado - Pan integral	798	23	37	94	262	3,9
5	Gazpacho - Ensalada de garbanzos - Fruta y Leche - Pan	754	26	38	78	306	5,0
8	Lentejas con verduras - Hamburguesa de ternera con tomate – Lechuga, tomate y maíz – Fruta y Leche - Pan	732	32	33	77	278	6,8
9	Ensalada pasta integral – Filetes de pollo a la plancha - Fruta y Leche - Pan integral	697	36	34	62	252	4,0
10	Sopa de cocido - Garbanzos con ternera y repollo - Ensalada variada - Fruta y Leche - Pan	730	25	30	86	297	5,0
11	Arroz tres delicias - Palometa al horno - Verduras rehogadas – Helado - Pan integral	839	31	34	102	255	3,6
12	Crema de verduras – Huevos revueltos con bacon - Ensalada de tomate y pepino - Fruta y Leche - Pan	770	26	47	62	352	4,3
15	Arroz blanco - Albóndigas de pollo con verduras - Ensalada de lechuga - Fruta y Leche - Pan	862	27	38	103	251	2,9
16	Alubias con arroz integral y chorizo - Huevos cocidos - Ensalada variada - Fruta y Leche - Pan integral	688	29	30	76	309	7,0
17	Judías verdes rehogadas - Merluza romana - Ensalada - Fruta y Leche - Pan	648	29	36	53	296	3,5
18	Pasta con tomate - Tortilla de garbanzos – Lechuga, tomate y maíz – Yogur - Pan integral	802	29	35	92	257	5,3
19	Crema de calabaza - Pastel de carne con bechamel - Ensalada guarnición - Fruta y Leche - Pan	764	21	49	52	292	3,3

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)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
Dpto. Nutrición (U.C.M) niños y niñas 6 - 9 años	2000	36			800	9,0
Media	705	26	35	71	275	4,3
% niños y niñas 6 - 9 años	35	73			34	47,5

Tabla 3. Menú junio 2026

3. CONCLUSIONES

- La programación del menú escolar a servir por **COLEGIO MONTSERRAT** 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 educativos.
- 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 junio de 2026 cubre dichos requerimientos.

Madrid, 25 de junio de 2026

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