

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

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

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

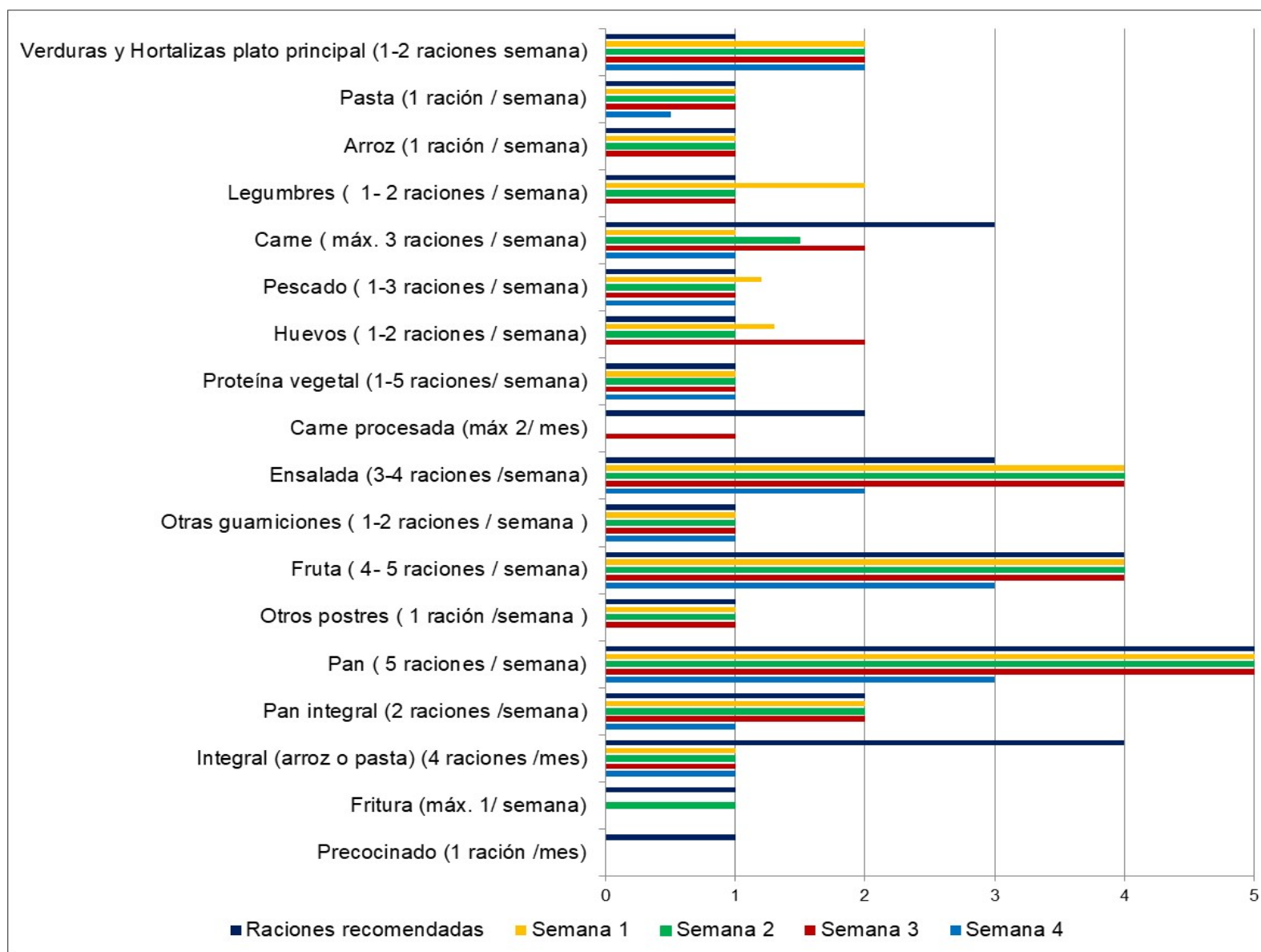


Tabla 1. Composición del menú escolar septiembre 2026

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)
7	Lentejas ecológicas con zanahoria - Tortilla francesa - Ensalada guarnición - Fruta - Pan	604	23	28	89
8	Coditos carbonara - Ensalada mixta con huevo y atún - Fruta - Pan integral	678	24	27	51
9	Alubias con verdura - Palometa al horno - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	618	27	29	55
10	Crema de calabacín - Pollo filete a la plancha con ensalada variada - Yogur - Pan integral	609	25	25	66
11	Sopa de arroz integral - Garbanzos con ternera y repollo - Ensalada tomate - Fruta - Pan	653	34	19	66
14	Arroz blanco - Ragout de pavo con piña - Ensalada tomate y pepino - Fruta - Pan	651	27	20	100
15	Crema de calabaza - Pastel de carne con bechamel - Ensalada guarnición - Fruta - Pan integral	591	27	34	49
16	Ensalada pasta integral - Merluza rebozada - Pisto verduras (guarnición) - Fruta - Pan	597	34	23	84
17	Judías blancas con chorizo - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Yogur - Pan integral	609	34	34	89
18	Espinacas rehogadas - Potaje garbanzos ecológicos - Ensalada lechuga y pepino - Fruta - Pan	627	29	25	52
21	Lentejas a la jardinera - Huevos revueltos - Ensalada verde - Fruta - Pan	627	26	28	79
22	Macarrones integrales con tomate - Lomo de cerdo a la plancha - Verduritas guarnición - Fruta - Pan integral	677	29	24	97
23	Puré de verduras - Tortilla de garbanzos - Ensalada guarnición - Fruta - Pan	590	28	25	70
24	Paella mixta - Sardinas en conserva - Lechuga acompañamiento - Yogur - Pan integral	662	25	24	109
25	Coliflor rehogada - Albóndigas de pollo - Ensalada guarnición - Fruta - Pan	608	27	32	66
28	Crema de verduras - Salmón al horno - Quinoa con soja, maíz y zanahoria - Fruta - Pan	700	30	26	95
29	Judías verdes rehogadas - Pollo asado con manzanas - Ensalada variada - Fruta - Pan integral	604	26	25	77
30	Sopa integral de cocido - Garbanzos con ternera - Ensalada tomate - Fruta - Pan	662	35	24	128

Tabla 2. Valoración nutricional del menú escolar septiembre 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. carbono
	(kcal)	(g)	(g)	(g)
Dpto. Nutrición (U.C.M) niños y niñas 6 - 9 años	2000	36		
Media	632	22	26	62
% niños y niñas 6 - 9 años	32	62		

Tabla 3. Menú septiembre 2026

3. CONCLUSIONES

- La programación del menú escolar a servir por **COLEGIO MONTSERRAT** durante septiembre 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 septiembre, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos, considerando que la última semana no consta 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 septiembre de 2026 cubre dichos requerimientos.

Madrid, 1 de septiembre de 2026

Fdo. María Cortés Álvarez
Dipl. Nutrición y Dietética
Responsable Asesoramiento Nutricional