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

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

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

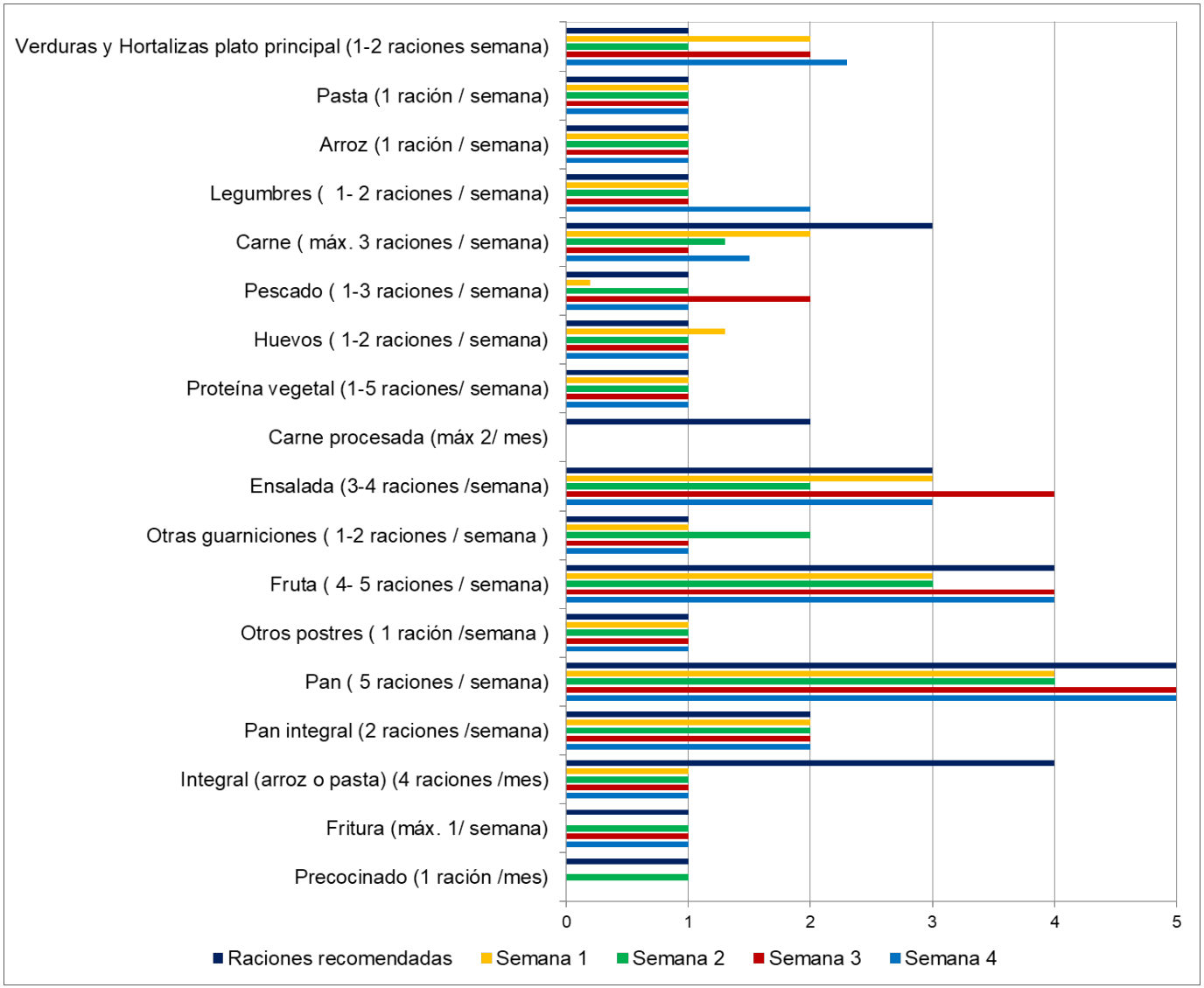


Tabla 1. Composición del menú escolar noviembre 2026

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)
3	Judías Verdes rehogadas - Huevos revueltos con bacon - Ensalada - Fruta - Pan	575	25	31	49
4	Sopa integral de cocido - Garbanzos con ternera - Ensalada de tomate - Fruta - Pan	675	26	24	67
5	Guisantes salteados - Pollo asado con manzanas - Ensalada de lechuga - Yogur - Pan integral	592	30	25	47
6	Ensalada mixta con huevo y atún - Paella mixta - Fruta - Pan	711	25	25	96
10	Macarrones integrales boloñesa - Huevos revueltos con ajetes a la plancha - Fruta - Pan integral	626	25	25	43
11	Lentejas a la jardinera - Hamburguesa vegetal (soja) - Ensalada mixta - Fruta - Pan	635	19	19	95
12	Crema calabacín - Pollo filete - Champiñón guarnición - Yogur - Pan integral	620	32	39	35
13	Arroz blanco con verduras - Bacalao al horno - Ensalada guarnición - Fruta - Pan	657	22	19	100
16	Crema de calabaza - Estofado de ternera con alcachofas - Ensalada guarnición - Fruta - Pan	687	21	42	56
17	Arroz blanco - Huevos revueltos con espárragos - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	624	16	22	89
18	Sopa integral de cocido - Garbanzos con pollo - Ensalada lechuga y tomate - Fruta - Pan	625	26	19	65
19	Judías verdes salteadas - Merluza rebozada - Patata cocida guarnición - Yogur - Pan integral	523	33	28	57
20	Judías pintas con chorizo - Sardinas en conserva - Ensalada lechuga y zanahoria - Fruta - Pan	654	23	32	49
23	Arroz blanco con verduras - Huevo cocido - Ensalada guarnición - Fruta - Pan	621	17	19	96
24	Macarrones integrales con tomate - Bacalao vizcaína - Ensalada - Fruta - Pan integral	687	25	25	92
25	Judías pintas con verduras - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada - Fruta - Pan	660	30	30	61
26	Espinacas rehogadas - Potaje de garbanzos - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria - Yogur - Pan integral	639	23	27	61
27	Puré de verduras - Pastel de carne con bechamel - Fruta - Pan	628	20	30	61
30	Lentejas riojana - Tortilla francesa con ensalada de lechuga - Fruta Pan	605	22	28	67

Tabla 2. Valoración nutricional del menú escolar noviembre 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)
Dpto. Nutrición (U.C.M) niños y niñas 6 - 9 años	2000	36		
Media	634	24	26	68
% niños y niñas 6 - 9 años	32	67		

Tabla 3. Menú noviembre 2026

3. CONCLUSIONES

- La programación del menú escolar a servir por **COLEGIO MONTSERRAT** durante noviembre 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 hay dos semanas de 4 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 noviembre de 2026 cubre dichos requerimientos.

Madrid, 14 de octubre de 2026

53803891Z MARÍA CORTÉS

Firmado digitalmente por 53803891Z MARÍA CORTÉS
Fecha: 2026.10.16 20:06:13 +02'00'

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