

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

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

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

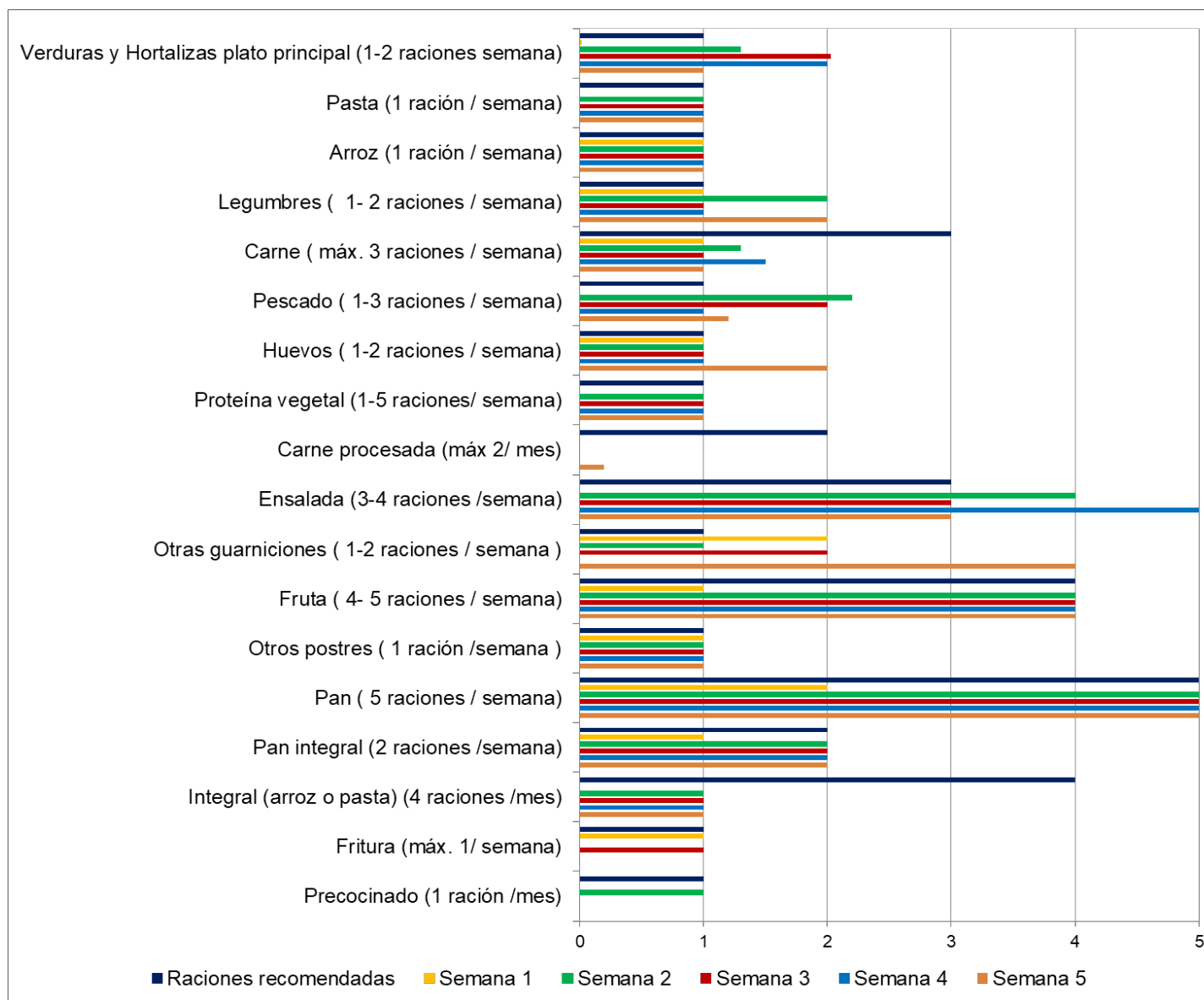


Tabla 1. Composición del menú escolar octubre 2026

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)
1	Arroz tres delicias - Huevos revueltos con ajetes - ensalada lechuga y maíz - Yogur - Pan integral	738	28	31	88
2	Guisantes rehogados - Magro con tomate - Patatas fritas acompañamiento - Fruta - Pan	647	30	35	53
5	Macarrones integrales a la boloñesa - Ensalada mixta con huevo y atún - Fruta y Leche - Pan	713	28	31	48
6	Arroz con tomate - Palometa al horno - Ensalada maíz y zanahoria - Fruta y Leche - Pan integral	733	23	30	93
7	Lentejas ecológicas con zanahoria - Burger vegetal de soja - Ensalada guarnición - Fruta - Pan	638	26	25	76
8	Crema calabacín - Pollo filete plancha - Ensalada verde - Yogur - Pan integral	680	34	41	44
9	Judías pintas con calabaza - Bacalao al horno - lechuga, tomate y aceitunas - Fruta y Leche - Pan	719	36	33	63
12	Crema de calabaza - Estofado de ternera con alcahofas - ensalada - Fruta y Leche - Pan	629	31	34	50
13	Arroz blanco - Huevos revueltos con espárragos - Fruta y Leche - Pan integral	742	20	33	92
14	Sopa integral de cocido - Garbanzos ecológicos con pollo - Ensalada guarnición - Fruta y Leche - Pan	741	30	30	67
15	Judías verdes con tomate - Merluza rebozada - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Yogur - Pan integral	684	28	40	53
16	Judías pintas con chorizo - Sardinas en conserva - Lechuga y zanahoria - Fruta - Pan	717	27	42	59
19	Paella valenciana - Huevo cocido - Lechuga y pepino - Fruta y Leche - Pan	809	29	34	97
20	Macarrones integrales con tomate - Bacalao a la vizcaína - Lechuga, maíz y zanahoria - Fruta - Pan integral	703	28	29	36
21	Judías pintas con arroz - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada guarnición - Fruta y Leche - Pan	800	32	40	79
22	Espinacas rehogadas - Potaje garbanzos ecológicos - Lechuga, tomate y maíz - Yogur - Pan integral	719	28	35	69
23	Puré de verduras - Pastel de carne con bechamel - Ensalada lechuga - Fruta - Pan	744	19	45	56
26	Lentejas eco riojana - Huevos revueltos con bacon - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	761	25	47	59
27	Arroz con tomate - Merluza al horno - Verduritas guarnición - Fruta y Leche - Pan integral	716	23	27	94
28	Guisantes rehogados - Pollo asado - lechuga, tomate y maíz - Fruta - Pan	683	26	42	51
29	Macarrones integrales carbonara - Ensalada mixta con huevo y atún - Yogur - Pan integral	831	31	43	79
30	Crema de calabaza - Garbanzos boloñesa - Lechuga y tomate - Fruta - Pan	687	24	36	63

Tabla 2. Valoración nutricional del menú escolar octubre 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	720	28	35	67
% niños y niñas 6 - 9 años	36	76		

Tabla 3. Menú octubre 2026

3. CONCLUSIONES

- La programación del menú escolar a servir por **COLEGIO MONTSERRAT** durante octubre 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 semana no consta de 5 días y que en la cuarta semana faltaría una guarnición distinta a ensalada.
- 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 octubre de 2026 cubre dichos requerimientos.

Madrid, 15 de junio de 2026

Firmado por RABADAN LOPEZ
 MARIA TERESA - ***9419** el
 día 15/06/2026 con un
 certificado emitido por AC
 FNMT Usuarios

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