



HOTAZA



ESTUDIO NUTRICIONAL DEL MENÚ ESCOLAR

2025-2026

*ESTUDIO NUTRICIONAL ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICION DE
SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD, S.L.U.*

B-82196874



1. OBJETIVO

En el siguiente documento se realiza una valoración nutricional del menú escolar servido por HOTAZA durante el curso 2025/2026, así como un estudio comparativo del aporte calórico del mismo con las recomendaciones nutricionales establecidas por distintos órganos competentes.

2. DOCUMENTACIÓN DE APOYO

- *Tabla de composición de alimentos.* Instituto de Nutrición y Bromatología (C.S.I.C), Madrid. Dra. M^a del Mar Andújar Arias, Dra. Olga Moreiras-Varela, D^a Francisca Gil Extremera
- *Tablas de composición de alimentos.* Moreiras O, Carbajal A, Cabrera A, Cabrera L, Cuadrado C. Edicion. Pirámide, 10^a Edición. Madrid 2006
- *Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos.* Ministerio de Educación y Ministerio de Sanidad y Política Social
- *Pliego de prescripciones técnicas por el que se regirá el acuerdo marco para la prestación del servicio de comedor escolar en los centros docentes públicos no universitarios de la comunidad de Madrid y actuaciones complementarias inherentes al mismo (2023)*
- *Alimentación infantil.* Lo que come hoy determinará su futuro. Comunidad de Madrid.

3. CONSIDERACIONES PREVIAS

Para la realización de la valoración nutricional de los menús se han tenido en cuenta las siguientes consideraciones:

- En primer lugar, todas las valoraciones nutricionales se han elaborado teniendo en cuenta el **grupo de edad de niños y niñas de 6-9 años**, ya que este rango de edad es el que establece el *Pliego de prescripciones técnicas por el que se rige el acuerdo marco de adopción de tipo para el suministro de menús escolares a los centros docentes públicos no universitarios de la comunidad de Madrid y actuaciones complementarias inherentes al mismo*, en cuanto a los requisitos nutricionales de las ingestas recomendadas de energía y nutriente.

Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para el grupo de edad de 6 a 9 años (Moreiras y col. 2018)

EDAD	ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNA (gramos)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Mg (mg)
6 a 9 años	2.000	36	800	9	10	250

- Teniendo en cuenta que la comida del mediodía deberá aportar alrededor de un 30-35% de las necesidades diarias de energía y partiendo de la base que para el grupo de edad de 6-9 años las recomendaciones nutricionales diarias son de 2000 Kcal, establecemos que la comida que se sirve en el comedor escolar debe aportar entre 600 (30%) y 700 (35%) Kcal.

- La distribución de esta energía en macronutrientes deberá de ser la siguiente:

- *El contenido de grasa del menú se adecuará de forma que, **los lípidos no aporten más del 30-35% de la energía total***
- *La **proteína deberá proporcionar un 12-15% del contenido calórico***
- *y el porcentaje restante **(50-60%) provendrá de los hidratos de carbono.***

- Si se realizasen valoraciones nutricionales para cualquier otro intervalo de edad, las raciones suministradas serán evidentemente diferentes y por tanto el aporte calórico de la misma también se verá afectado, sin embargo, cualquier que sea el aporte de la dieta en kilocalorías siempre dichas kilocalorías deberán de ajustarse a la distribución por macronutrientes establecida anteriormente (*Lípidos 30-35%; Proteínas 12-15%; Hidratos de Carbono (50-60%)*).

4. VALORACION DE LA COMPOSICIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

A continuación, se expone la frecuencia de consumo recomendadas en los menús de los centros educativos establecidas por el *documento consenso sobre la alimentación en los centros educativos* aprobado por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud y por la Conferencia Sectorial de Educación:

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL
Primeros platos	
Arroz	1
Pasta*	1
Legumbres	1-2
Hortalizas y verduras (incluyendo las patatas)	1-2
Segundos platos	
Carnes	1-3
Pescados	1-3
Huevos	1-2
Guarniciones	
Ensaladas variadas	3-4
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres,...)	1-2
Postres	
Frutas frescas y de temporada	4-5
Otros postres (preferentemente yogur, queso fresco, cuajada, frutos secos, zumos naturales,...)	0-1

*En las pastas no se incluyen las pizzas porque, salvo excepciones, se consideran platos precocinados

Si comparamos el número de raciones de los distintos grupos de alimentos establecidas por el documento consenso anteriormente nombrado con el número de raciones suministradas en el menú del curso 2025/2026 de HOTAZA en los comedores colectivos podemos observar ocho tablas comparativas entre las recomendaciones semanales del consenso y las ocho semanas

de menús servidas por HOTAZA (considerando que cada semana escolar son cinco días de menús) que demuestran que los menús servidos por HOTAZA se ajustan a las recomendaciones anteriormente nombradas.

SEMANA 1

		DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS													
		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUTE	SOJA	LÁCTEO	F. DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
1	Crema de zanahoria														
	Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas												X		
2	Pan	X					T				T	T			
	Garbanzos estofados con patata, zanahoria y puerro	X											X		
	Tortilla de pavo con ensalada de lechuga			X									X		
3	Pan	X					T				T	T			
	Leche							X							
	Brócoli salteado con jamón serrano												X		
4	Merluza adobada con lechuga, tomate y soja	X	T	X	X						T	T	X	T	
	Pan	X					T				T	T			
	Leche							X							
5	Judías pintas con patata y zanahoria	X											X		
	Pollo estofado con arroz integral														
	Pan	X					T				T	T			
5	Yogur natural							X							
	Espaguetis ecológicos carbonara	X					T	X		X	T				
	Fogonero Orly con lechuga y zanahoria	X	T	X	X			X						X	
5	Pan	X					T				T	T			

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL CONSENSO	FRECUENCIA SEMANAL HOTAZA
Primeros platos		
Arroz	1	0
Pasta	1	1
Legumbres	1-2	2
Hortalizas y verduras	1-2	2
Segundos platos		
Carnes	1-3	2
Pescados	1-3	2
Huevos	1-2	1
Guarniciones		
Ensaladas variadas	3-4	4
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres...)	1-2	1
Postres		
Frutas frescas y de temporada	4-5	4
Otros postres (yogur, queso, cuajada...)	0-1	1

SEMANA 2

		DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS												
		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LÁCTEO	F. DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITOS	MOLUSCOS
6	Lentejas ecológicas con zanahoria, cebolla y pimiento	X							X			X		
	Bouchones de abadejo con ensalada de lechuga y aceitunas	X	T	X	X		T				T	X	T	
	Pan	X					T			T	T			
7	Judías verdes con patatas salteadas con pavo											X		
	Huevos con tomate, arroz integral y champiñón			X								X		
	Pan	X					T			T	T			
8	Leche							X						
	Sopa de cocido con fideos ecológicos	X					T			T				
	Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata	X					T			T		X		
9	Pan	X					T			T	T			
	Leche							X						
	Fideuá alicantina, judía verde, calamar y tomate	X		T	X		T			T				
10	Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa	X					T			T	T			
	Pan	X					T			T	T			
	Arroz con tomate													
10	Merluza meunière al horno con patatas al vapor	X	X		X			X				X	X	
	Pan	X					T			T	T			
	Yogur natural							X						

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL CONSENSO	FRECUENCIA SEMANAL HOTAZA
Primeros platos		
Arroz	1	1
Pasta	1	1
Legumbres	1-2	2
Hortalizas y verduras	1-2	1
Segundos platos		
Carnes	1-3	2
Pescados	1-3	2
Huevos	1-2	1
Guarniciones		
Ensaladas variadas	3-4	2
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres...)	1-2	3
Postres		
Frutas frescas y de temporada	4-5	4
Otros postres (yogur, queso, cuajada...)	0-1	1

SEMANA 3

		DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS												
		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LÁCTEO	F. DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITOS	MOLUSCOS
11	Espirales con tomate y queso	X		T			T	X		X	T			
	Gallineta empanada con ensalada de lechuga y zanahoria	X	T	X	X		T					T		T
	Pan	X					T				T	T		
12	Coliflor con patata, ajo y pimentón												X	
	Tortilla de patatas con cebolla y ensalada de lechuga y soja			X									X	
	Pan	X					T			T	T			
13	Leche							X						
	Sopa de pollo con arroz integral, huevo, zanahoria y puerro			X					X			X		
	Fritura de pescado con lechuga y maíz	X	T	T	X		T	T	T		T	X	X	
14	Pan	X											X	
	Crema de calabacín												X	
	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas	X					X							
15	Pan	X					T				T	T		
	Yogur natural							X						
	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria	X										X		
15	Jamonicitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas	X										X		
	Pan	X					T				T	T		
	Leche							X						

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL CONSENSO	FRECUENCIA SEMANAL HOTAZA
Primeros platos		
Arroz	1	1
Pasta	1	1
Legumbres	1-2	1
Hortalizas y verduras	1-2	2
Segundos platos		
Carnes	1-3	1
Pescados	1-3	2
Huevos	1-2	1
Guarniciones		
Ensaladas variadas	3-4	4
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres...)	1-2	1
Postres		
Frutas frescas y de temporada	4-5	4
Otros postres (yogur, queso, cuajada...)	0-1	1

SEMANA 4

		DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS													
		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LÁCTEO	F. DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
16	Macarrones ecológicos salteados con verduras	X					T			X	X				
	Palometa con tomate y patatas panadera			X									X	T	
	Pan integral	X				X					T	X	X		
17	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento	X							X			X			
	Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga			X									X		
	Pan	X					T			T	T				
	Yogur natural							X							
18	Crema de judías verdes, patatas y zanahoria												X		
	Magro de cerdo estofado con tomate y arroz														
	Pan	X					T			T	T				
19	Patatas estofadas con puerro y bacalao			X									X		
	Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate	X	X			T					T	T			
	Pan	X				T				T	T				
	Leche							X							
20	Judías pintas estofadas con patata y zanahoria	X											X		
	Merluza marinera al horno con patatas al vapor	X	X	X	X								X	X	
	Pan	X					T			T	T				

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL CONSENSO	FRECUENCIA SEMANAL HOTAZA
Primeros platos		
Arroz	1	0
Pasta	1	1
Legumbres	1-2	2
Hortalizas y verduras	1-2	1
Segundos platos		
Carnes	1-3	2
Pescados	1-3	2
Huevos	1-2	1
Guarniciones		
Ensaladas variadas	3-4	2
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres...)	1-2	3
Postres		
Frutas frescas y de temporada	4-5	4
Otros postres (yogur, queso, cuajada...)	0-1	1

SEMANA 5

		DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS													
		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LÁCTEO	F. DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
21	Judías verdes con patatas salteadas con jamón												X		
	Canelones de atún con bechamel y salsa de tomate	X	T	T	X		T	X							T
	Pan	X					T				T	T			
22	Sopa de fideos ecológicos, jamón serrano, pavo y huevo	X		X			T			X	T		X		
	Albóndigas de ternera y cerdo jardinera con patatas dado	X					X						X		
	Pan	X					T				T	T			
23	Leche							X							
	Espaguetis ecológicos a la boloñesa con ternera, tomate y queso	X					T	X			T		X		
	Merluza en salsa verde con patatas al vapor	X	T	X	X										T
24	Pan	X					T				T	T			
	Leche							X							
	Crema de puerro, patata y zanahoria													X	
25	Contra de pollo en pepitoria con arroz integral	X		X											
	Pan	X					T				T	T			
	Leche							X							
25	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria	X											X		
	Tortilla de patatas con cebolla y ensalada de lechuga			X									X		
	Pan	X					T				T	T			
	Yogur natural							X							

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL CONSENSO	FRECUENCIA SEMANAL HOTAZA
Primeros platos		
Arroz	1	0
Pasta	1	2
Legumbres	1-2	1
Hortalizas y verduras	1-2	2
Segundos platos		
Carnes	1-3	2
Pescados	1-3	2
Huevos	1-2	1
Guarniciones		
Ensaladas variadas	3-4	1
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres...)	1-2	4
Postres		
Frutas frescas y de temporada	4-5	4
Otros postres (yogur, queso, cuajada...)	0-1	1

SEMANA 6

		DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS												
		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LÁCTEO	F. DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITOS	MOLUSCOS
26	Crema de zanahoria y espinacas											X		
	Escalope de lomo empanado con ensalada de tomate y lechuga	X		X			T					T	T	
	Pan	X					T				T	T		
27	Garbanzos estofados con patata, zanahoria y puerro	X										X		
	Lacón al horno con patatas al vapor											X		
28	Pan	X					T				T	T		
	Patatas estofadas con judía verde, puerro y zanahoria											X		
	Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y quinoa	X	T	X	X						T	T	X	T
29	Pan	X					T				T	T		
	Yogur natural							X						
	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento	X							X			X		
30	Tortilla de patata, calabacín y cebolla con rodaja de tomate		X									X		
	Pan	X					T				T	T		
	Arroz integral caldoso con pollo y gambas		X		X							X		
30	Merluza a la vizcaina con patatas panaderas	X	T		X							T		
	Pan	X					T				T	T		
	Leche							X						

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL CONSENSO	FRECUENCIA SEMANAL HOTAZA
Primeros platos		
Arroz	1	1
Pasta	1	0
Legumbres	1-2	2
Hortalizas y verduras	1-2	2
Segundos platos		
Carnes	1-3	2
Pescados	1-3	2
Huevos	1-2	1
Guarniciones		
Ensaladas variadas	3-4	3
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres...)	1-2	2
Postres		
Frutas frescas y de temporada	4-5	4
Otros postres (yogur, queso, cuajada...)	0-1	1

SEMANA 7

		DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS												
		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LÁCTEO	F. DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITOS	MOLUSCOS
31	Macarrones ecológicos con cebolla, tomate y queso	X					T	X		X	T			
	Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate			X										
	Pan	X					T				T	T		
32	Sopa de cocido con fideos ecológicos	X					T				T		X	
	Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata	X					T				T		X	
	Pan	X					T				T	T		
33	Crema de puerros, patata y zanahoria												X	
	Rape a la americana con tomate y arroz integral	X			X									
	Pan	X					T				T	T		
34	Leche							X						
	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento	X											X	
	Jamonicitos de pollo con patatas y champiñones salteados	X					T				T	T		
35	Pan							X						
	Arroz milanesa con magro de cerdo, jamón y queso													
	Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	X			X									
35	Pan	X					T				T	T		
	Yogur natural							X						

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL CONSENSO	FRECUENCIA SEMANAL HOTAZA
Primeros platos		
Arroz	1	1
Pasta	1	1
Legumbres	1-2	2
Hortalizas y verduras	1-2	1
Segundos platos		
Carnes	1-3	2
Pescados	1-3	2
Huevos	1-2	1
Guarniciones		
Ensaladas variadas	3-4	2
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres...)	1-2	3
Postres		
Frutas frescas y de temporada	4-5	4
Otros postres (yogur, queso, cuajada...)	0-1	1

SEMANA 8

		DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS												
		GLUTEN	CRUSTÁCEO	HUEVO	PESCADO	CACAHUETE	SOJA	LÁCTEO	F. DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SESAMO	SULFITOS	MOLUSCOS
36	Espirales tricolores salteadas con bacon	X		T			T			X	T			
	Bacalao tempura con ensalada de lechuga y remolacha	X	X	X	X									T
	Pan integral	X					X					X	X	
37	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento	X							X				X	
	Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate			X	X								X	T
	Pan	X					T				T	T		
38	Paella valenciana con pollo y judías verdes													
	Merluza al limón con ensalada de lechuga y maíz	X	T		X								X	T
	Pan	X					T				T	T		
39	Yogur natural						T							
	Panaché de guisantes, coliflor, zanahoria y pavo												X	
	Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas												X	
40	Pan	X					T				T	T		
	Crema de calabaza y puerro												X	
	Ragout de morcillo con arroz integral	X							X				X	
40	Pan	X					T				T	T		

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA SEMANAL CONSENSO	FRECUENCIA SEMANAL HOTAZA
Primeros platos		
Arroz	1	1
Pasta	1	1
Legumbres	1-2	1
Hortalizas y verduras	1-2	2
Segundos platos		
Carnes	1-3	2
Pescados	1-3	2
Huevos	1-2	1
Guarniciones		
Ensaladas variadas	3-4	3
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres...)	1-2	2
Postres		
Frutas frescas y de temporada	4-5	4
Otros postres (yogur, queso, cuajada...)	0-1	1

1. VALORACION DE LA COMPOSICIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

A continuación, se recoge la valoración nutricional del menú escolar 2025/2026:

DÍA	MENÚ	Energía (Kcal)	Proteína t (g)	Grasa (g)	HDC (g)
1	Crema de zanahoria Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	666,25	18,95	33,10	71,72
2	Garbanzos estofados con patata, zanahoria y puerro Tortilla de pavo con ensalada de lechuga Fruta y Leche - Pan	694,95	30,45	27,00	82,82
3	Brócoli salteado con jamón serrano Merluza adobada con ensalada de lechuga, tomate y soja Fruta y Leche - Pan	719,45	22,66	37,70	71,52
4	Judías pintas estofadas con patata, zanahoria y pimiento Pollo estofado con arroz integral Yogur natural - Pan	614,00	34,20	13,40	88,10
5	Espaguetis ecológicos con salsa de tomate y queso Fogonero Orly con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	701,25	29,85	21,60	96,62
6	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Bouchones de abadejo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	707,85	25,55	30,60	82,62
7	Judías verdes con patatas salteadas con pavo Huevos con tomate, arroz integral y champiñón Fruta y Leche - Pan	613,25	23,85	21,60	77,92
8	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	670,25	25,45	19,40	98,52
9	Fideuá alicantina, judía verde, calamar y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga y quinoa Fruta - Pan	668,35	35,25	19,60	87,82
10	Arroz con tomate Merluza meunière al horno con patatas al vapor Yogur natural - Pan	604,00	22,10	18,50	86,50
11	Espirales de pasta con tomate y queso Gallineta empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta - Pan	628,95	22,05	13,80	103,42
12	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Tortilla de patatas con cebolla y ensalada de lechuga y soja Fruta y Leche - Pan	635,05	22,55	27,90	73,62

Estudio nutricional curso 2025-2026

13	Sopa de pollo con arroz integral, zanahoria y puerro Fritura de pescado con ensalada de lechuga y maíz Fruta - Pan	662	27	31	68
14	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con tomate y patatas fritas Yogur natural - Pan	735,00	27,00	32,50	82,80
15	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y leche - Pan	649	33	20	85
16	Macarrones ecológicos salteados con verduras Palometa al horno con tomate y patatas panadera Fruta - Pan integral	622,15	20,75	17,92	92,42
17	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de patata y champiñones con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan	633,00	21,40	27,60	73,90
18	Crema de judías verdes y zanahoria Magro de cerdo estofado con tomate y arroz Fruta - Pan	646,85	33,55	18,80	85,22
19	Patatas estofadas con puerro y bacalao Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	699,05	25,35	30,70	80,42
20	Judías pintas estofadas con patata y zanahoria Merluza marinera al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	679,25	29,35	15,30	106,12
21	Judías verdes con patatas salteadas con jamón Canelones de atún con bechamel y salsa de tomate Fruta - Pan	677,75	27,65	22,00	98,62
22	Sopa de fideos ecológicos, jamón serrano, pavo y huevo Albóndigas de ternera y cerdo jardinera con patatas dado Fruta y Leche - Pan	651,25	30,25	28,40	65,82
23	Espaguetis ecológicos a la boloñesa con ternera, tomate y queso Merluza al horno en salsa verde con patatas al vapor Fruta - Pan	779,25	37,35	23,50	102,42
24	Crema de puerro y zanahoria Contra de pollo en pepitoria con arroz integral Fruta y Leche - Pan	647,75	28,05	17,80	93,92
25	Judías blancas ecológicas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur natural - Pan	639,00	27,10	26,70	71,80

Estudio nutricional curso 2025-2026

26	Crema de zanahoria y espinacas Escalope de lomo empanado con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	709,75	20,75	33,60	79,52
27	Garbanzos estofados con zanahoria y puerro Lacón a la gallega con patatas Fruta - Pan	733,25	33,05	20,50	103,92
28	Patatas estofadas con judías verdes, puerro y zanahoria Filete de pescadilla romana y ensalada de lechuga y quinoa Fruta y Leche - Pan	731,55	27,05	26,90	94,42
29	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de calabacín y cebolla con rodaja de tomate Fruta - Pan	646,05	21,25	27,40	78,72
30	Arroz integral caldoso con pollo y gambas Merluza a la vizcaina con patatas panaderas Yogur natural - Pan	597,50	28,60	16,10	83,25
31	Macarrones ecológicos con salsa de tomate y queso Huevos revueltos con chorizo y ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	751,25	32,25	29,60	88,62
32	Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, chorizo y patata Fruta y Leche - Pan	670,25	25,45	19,40	98,52
33	Crema de puerros y zanahoria Rape a la americana con arroz integral Fruta y Leche- Pan	727,75	28,45	22,30	103,22
34	Judías pintas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Jamoncitos de pollo con patatas y champiñones salteados Fruta - Pan	605,35	32,25	14,00	87,42
35	Arroz milanese con magro de cerdo, jamón y queso Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural - Pan	634,00	31,30	28,60	62,10
36	Espirales tricolores salteados con bacon Bacalao tempura con ensalada de lechuga y remolacha Fruta - Pan integral	724,55	27,25	27,32	91,12
37	Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	671,05	27,15	28,90	75,42
38	Paella valenciana con pollo y judías verdes Merluza al limón con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural - Pan	647,00	33,10	23,90	74,00

Estudio nutricional curso 2025-2026

39	Panaché de guisantes, coliflor, zanahoria y pavo	720,25	31,05	35,60	69,02
	Hamburguesa de pollo con tomate y patatas fritas				
	Fruta - Pan				
40	Crema de calabaza y puerro	687,25	24,35	19,20	103,82
	Ragout de morcillo con arroz integral				
	Fruta - Pan				

Teniendo en cuenta la sumatoria global de los 40 días de servicio de menú escolar de HOTAZA podemos calcular la media diaria que saldría y compararla con las recomendaciones de los organismos competentes en materia de nutrición ya nombrados anteriormente y recogidos en el *Pliego de prescripciones técnicas por el que se regirá el acuerdo marco para la prestación del servicio de comedor escolar en los centros docentes públicos no universitarios de la comunidad de Madrid y actuaciones complementarias inherentes al mismo (2023)*.

ESTUDIO COMPARATIVO	Energía (Kcal)	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Recomendaciones DIARIAS para el grupo de niños edad comprendida entre 6 y 9 años (UCM)	2000	12-15%	30-35%	50-60%
La comida del mediodía debe de constituir entre un 30-35% de las recomendaciones diarias (2000 Kcal)	600-700	12-15%	30-35%	50-60%
Media de los 40 días de menú del servicio de comedor de HOTAZA	672,6	16,42%	32,43%	50,86%

2. RECOMENDACIONES DE CENAS

A continuación, se detallan unas recomendaciones de cenas basadas el servicio del menú escolar servido por HOTAZA.

Dichas recomendaciones de cenas se elaboran considerando que la globalidad de los 40 días de servicio del menú escolar de HOTAZA se distribuye en 8 semanas de servicio, en función de las cuales se elaboran las cenas con las que cumplimentaremos la totalidad de las recomendaciones nutricionales establecidas por los organismos competentes.

DÍA	RECOMENDACIONES DE CENA
1	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
2	Lombarda con manzana Filete de ternera con patatas Yogur - Pan
3	Arroz tres delicias Jamón cocido a la plancha Fruta - Pan
4	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
5	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
6	Macarrones al ajillo Pollo en pepitoria Fruta - Pan
7	Crema de calabaza Cinta fresca a la plancha con ensalada Yogur - Pan
8	Ensalada completa Bacalao al horno con patatas Fruta - Pan
9	Acelgas rehogadas con patata y zanahoria Trucha al horno Fruta - Pan
10	Repollo al ajo arriero Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan

DÍA	RECOMENDACIONES DE CENA
11	Sopa de pescado Pollo al curry Fruta - Pan
12	Arroz con tomate Bacalao al horno Yogur - Pan
13	Ensalada mixta Filete de ternera con ensalada Fruta - Pan
14	Guisantes con jamón Lenguado en salsa Fruta - Pan
15	Espinacas rehogadas con jamón Merluza al horno Fruta - Pan
16	Ensalada completa Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
17	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
18	Alcachofas salteadas Salchichas de pavo con ensalada de maíz y remolacha Fruta - Pan
19	Espárragos a la plancha Merluza al horno Fruta - Pan
20	Sopa de pasta Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan

DÍA	RECOMENDACIONES DE CENA
21	Berenjena plancha Hamburguesa con patatas panadera Fruta - Pan
22	Ensalada con maíz y zanahoria Tortilla de queso con ensalada de lechuga Fruta - Pan
23	Judías verdes con tomate Pollo al chilindrón con patatas Yogur - Pan
24	Ensalada de lechuga con tomate Salmón a la plancha con ensalada Fruta - Pan
25	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
26	Verduras asadas Mero a la vizcaína Fruta - Pan
27	Sopa de estrellas Pollo al limón Fruta - Pan
28	Guisantes con jamón San Jacobo con ensalada Fruta - Pan
29	Champiñones rehogados Sepia a la plancha Fruta - Pan
30	Ensalada mixta Salchichas de pavo con tomate Yogur - Pan

DÍA	RECOMENDACIONES DE CENA
31	Lombarda con pasas y piñones Escalope de pollo con calabacín Fruta - Pan
32	Arroz con verduras Tortilla de atún con ensalada de tomate Yogur - Pan
33	Pisto manchego Filete de ternera con ensalada Fruta - Pan
34	Crema de calabacín y patata Suprema de merluza con patatas al vapor Fruta - Pan
35	Sopa de verduras Brochetas de pavo con zanahoria baby Fruta - Pan
36	Repollo al ajo arriero Pollo al curry Fruta - Pan
37	Coca de verduras Sepia a la plancha con patatas al vapor Fruta - Pan
38	Espárragos con salsa rosa Cinta de lomo con calabacín rebozado Fruta - Pan
39	Arroz negro con calamares Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur - Pan
40	Macarrones al ajillo Bacalao con pimientos Fruta - Pan

3. CONCLUSIONES

La composición del menú escolar se ajusta a las recomendaciones nutricionales establecidas en diferentes materias:

- **En cuanto a distribución de raciones semanales:** los menús de HOTAZA se ajustan a las recomendaciones establecidas por el documento consenso anteriormente nombrado y puede observarse detalladamente en cada tabla elaborada en el apartado 4 de este documento.
- **En cuanto a la variación de platos:** se observa a lo largo de los 40 días de menú escolar la variación de alimentos dentro de un mismo grupo. Por ejemplo, en el caso de las pastas se varía entre coditos, fideua, macarrones, sopa, espaguetis, espirales...
- **En cuanto a los requerimientos nutricionales:** los menús servidos por HOTAZA establecen una media de 673 Kcal/diarias por servicio de comedor, frente a las 600-700Kcal establecidas por los organismos de referencia, por lo que se encuentra dentro de los límites aceptables.
- **En cuanto al perfil de micronutrientes:** podemos observar en la tabla realizada en el estudio comparativo como los porcentajes se ajustan a las recomendaciones en cuanto a hidratos de carbono y lípidos, y son ligeramente altos en el caso de las proteínas (16,42% frente al 15% establecido por los organismos). De tal forma que podemos considerar que la distribución de macronutrientes es adecuada ya que partimos de la base de que dicho servicio de comidas debe de complementarse adecuadamente con el resto de las ingestas diarias realizadas por el niño (desayuno, media mañana, merienda y cena).