

# MENU ESCOLAR – OCTUBRE 2021

**DATOS INGRESO BANCARIO: ES97 0182 2233 57 0202121428**

-En el ingreso debe figurar el **NOMBRE** y **CURSO** del alumno para su identificación.

-A los alumnos que tengan orden de domiciliación se les pasará el recibo del 5 al 10 de cada mes.

DESAYUNOS	LACTEOS – Dairyproducts	CEREAL – Cereal		FRUTA – Fruit		COMPLEMENTOS – Complement	
	Lácteo + cereal + fruta + complemento Milk + cereal + fruit + complement	Leche – Milk Yogurt – Yogurt	Pan – Bread Tostada – Toast	Galleta–Cookie Cereales–Cereals	Manzana – Apple Plátano – Banana	Naranja – Orange	Mermelada – Jam Mantequilla –Butter
LUNES - MONDAY	MARTES - TUESDAY	MIÉRCOLES - WEDNESDAY		JUEVES - THURSDAY		VIERNES - FRIDAY	
							<b>LENTEJAS A LA RIOJANA</b> Riojana Lentils <b>SEPIA AL AJILLO</b> Cuttlefish with garlic <b>ENSALADA DE BROTES</b> Salad <b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk <b>1</b>
<b>ARROZ CON TOMATE</b> Rice with tomato <b>RAGOUT DE CERDO CON VERDURAS</b> Pork ragout with vegetables <b>4</b> <b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk	<b>CREMA DE CALABAZA</b> Creamed pumpkin soup <b>ESTOFADO DE TERNERA</b> Veal stew with chips <b>PATATAS FRITAS</b> Veal stew with chips <b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk <b>5</b>	<b>ENSALADA DE JUDIAS</b> Beans salad <b>PALOMETA EMPANADA CON TOMATE</b> Breaded edible fish with tomato <b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk <b>6</b>	<b>PATATAS A LA RIOJANA</b> Riojana potatoes <b>HUEVOS REVUELTOS CON BACON</b> Scrambled eggs with steamed broccoli <b>BROCOLI AL VAPOR</b> <b>Pan y Yogurt</b> Bread and yogurt <b>7</b>	<b>MACARRONES CON TOMATE</b> Macarroni with tomato sauce <b>BACALAO REBOZADO</b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</b> Breeding cod with salad and olives <b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk <b>8</b>			
		<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> Jardinera Lentils <b>TORTILLA FRANCESA CON QUESO</b> French omelette with cheese <b>13</b> <b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk	<b>ACELGAS REHOGADAS</b> Sautéed chards <b>MERLUZA A LA ROMANA</b> <b>BROTES LECHUGA, RUCULA y ESCAROLA</b> Roman hake Lettuce, rucula and endive <b>Pan y Yogurt</b> Bread and yogurt <b>14</b>	<b>SOPA DE COCIDO</b> Cocido soup <b>GARBANZOS CON MORCILLO Y VERDURAS</b> Chickpeas with knuckle and vegetables <b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk <b>15</b>			
<b>SOPA DE PESCADO</b> Fish soup <b>TORTILLA DE PATATA</b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</b> Spanish omelette with lettuce and corn salad <b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk <b>18</b>	<b>JUDIAS BLANCAS C/JAMÓN Y ZANAHORIA</b> White beans with ham and carrot <b>SEPIA EN SALSA</b> Cuttlefish with souce <b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk <b>19</b>	<b>CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO</b> Creamed courgette soup with cheese <b>FILETE DE LOMO</b> <b>ENSALADA DE TOMATE</b> Pork with tomato salad <b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk <b>20</b>	<b>ARROZ TRES DELICIAS</b> Fried rice with ham, peas, egg <b>SALMÓN A LA PLANCHA</b> <b>VERDURITAS REHOGADAS</b> Grill salmon with vegetables <b>Pan y Helado</b> Bread and ice cream <b>21</b>	<b>GUISANTES CON JAMÓN</b> Peas with ham <b>RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIAS</b> Beef ragout with carrot <b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk <b>22</b>			
<b>JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA</b> Green beans with carrot <b>PASTEL DE CARNE</b> Meat loaf <b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk <b>25</b>	<b>LENTEJAS CON ARROZ</b> Lentils with rice <b>TORTILLA FRANCESA</b> <b>VERDURAS REHOGADAS</b> French omelette with vegetables <b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk <b>26</b>	<b>FIDEUÁ</b> Fideua <b>BOQUERONES EN TEMPURA</b> <b>ENSALADA DE LEGHUGA Y TOMATE</b> Anchovies wirh salad <b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk <b>27</b>	<b>PURÉ DE VERDURAS</b> Mashed vegetables <b>ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON GUISANTES</b> Chicken balls with green peas <b>Pan y Yogurt</b> Bread and yogurt <b>28</b>	<b>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS</b> Chickpeas stew with spinach <b>MERLUZA A ROMANA</b> Roman hake <b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk <b>29</b>			

## INTOLERANCIAS Y ALERGIAS: El recetario de alérgenos se encuentra disponible en la Secretaría del centro.

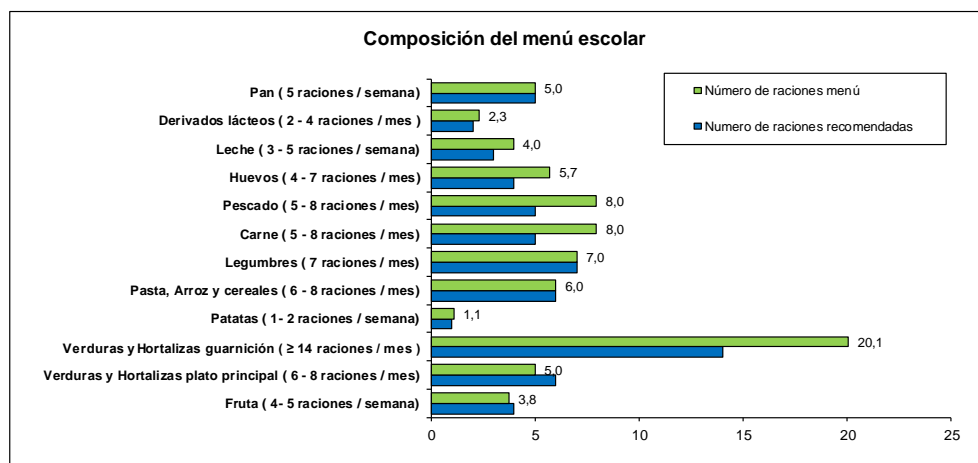
## MODIFICACIONES PARA INFANTIL.

**PESCADO Y HUEVO:** Alternativa ternera, ave o pavo. **GLUTEN:** productos especiales sin gluten y elaboración sin rebozados. **LÁCTEOS:** el yogur se sustituirá por fruta.

Los platos de carne o pescado se sirven sin huesos ni espinas.

Estudio nutricional de los menús escolares a servir por *colegio Montserrat* durante **OCTUBRE de 2021. CONSAL, seguridad alimentaria.**

**TABLA 1.** Se representa gráficamente la comparación entre el número de raciones de los distintos grupos de alimentos recomendadas en el “*programa Perseo*” y en el “*Pliego de prescripciones técnicas del acuerdo Marco*” para el servicio de comedor escolar y el número de raciones suministradas en el menú de **OCTUBRE 2021** del **COLEGIO MONTSERRAT** en su comedor colectivo.



**TABLA 2.** Se recoge la valoración nutricional, según las consideraciones expuestas anteriormente, del menú escolar durante **OCTUBRE 2021:**

Día	energía (kcal)	proteínas (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
4	812	29	229	2,8
5	817	25	261	3,9
6	779	39	302	4,5
7	834	26	237	3,8
8	796	29	266	3,4
13	791	38	281	6,9
14	835	25	404	2,7
15	812	33	288	5,5
18	823	26	303	7,5
19	658	32	342	5,7
20	709	31	439	3,4
21	1008	33	258	3,5
22	788	33	269	5,4
25	929	29	332	5,4
26	772	22	307	6,3
27	929	35	295	4,2
28	766	29	281	3,5
29	711	32	320	5,3