

MENU ESCOLAR – ENERO 2022

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	
								Aceite de Oliva – Olive oil Embutido y Queso – Cold meat and Cheese	
LUNES - MONDAY		MARTES - TUESDAY		MIERCOLES - WEDNESDAY		JUEVES - THURSDAY		VIERNES - FRIDAY	
ALCACHOFAS REHOGADAS CON JAMÓN Sautéed artichokes with ham ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS Meatballs in sauce with fries 10 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		FIDEUA Fideua CABALLA ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS Mackerel with olives and tomato salad 11 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		LENTEJAS A LA RIOJANA Rioja Lentils FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA Breaded chicken steak Lettuce salad 12 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		PATATAS GUIADAS CON TERNERA Potatoes with veal TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES French omelette with mushrooms 13 Pan y Yogurt Bread and yogurt		POTAJE DE GARBANZOS C/ESPINACAS Chickpeas stew with spinach FOGONERO CON SALSA DE TOMATE Edible fish with tomato 14 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	
PURÉ DE CALABAZA Pumpkin mashed ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Veal stew with green peas 17 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO White beans with chorizo BOQUERONES EN TEMPURA COLIFLOR AL VAPOR Anchovies with steamed cauliflower 18 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		PAELLA VALENCIANA Paella HUEVOS COCIDOS ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y PEPINO Boiled eggs Lettuce, tomato and cucumber salad 19 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		SOPA DE COCIDO Cocido soup with noodles GARBANZOS CON TERNERA Y VERDURAS Chickpeas with veal and vegetables 20 Pan y Yogurt Bread and yogurt		ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO Pasta with tomato sauce and cheese SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO ENSALADA Fresh chicken sausages Salad 21 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	
CREMA DE CALABACÍN Creamed courgette soup POLLO ASADO CON MANZANAS Grilled chicken with apple 24 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		CARILLAS ESTOFADAS Braised beans MERLUZA A LA ROMANA BROTOS DE LECHUGA Roman hake with salad 25 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		ACELGAS REHOGADAS Sautéed chards RAGUT DE CERDO CON TOMATE Pork ragout with tomato 26 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		ARROZ CON TOMATE Rice with tomato TORTILLA FRANCESA BRÓCOLI SALTEADO French omelette with broccoli 27 Pan y Yogurt Bread and yogurt		JUDIAS PINTAS CON JAMÓN Beans with ham BACALAO A LA VIZCAINA Vizcaina cod 28 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	
LENTEJAS A LA JARDINERA Jardinera lentils SEPIA AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Cuttlefish with garlic and salad 31 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk									

Estudio nutricional de los menús escolares a servir por colegio Montserrat durante ENERO de 2022 de CONSAL, seguridad alimentaria.

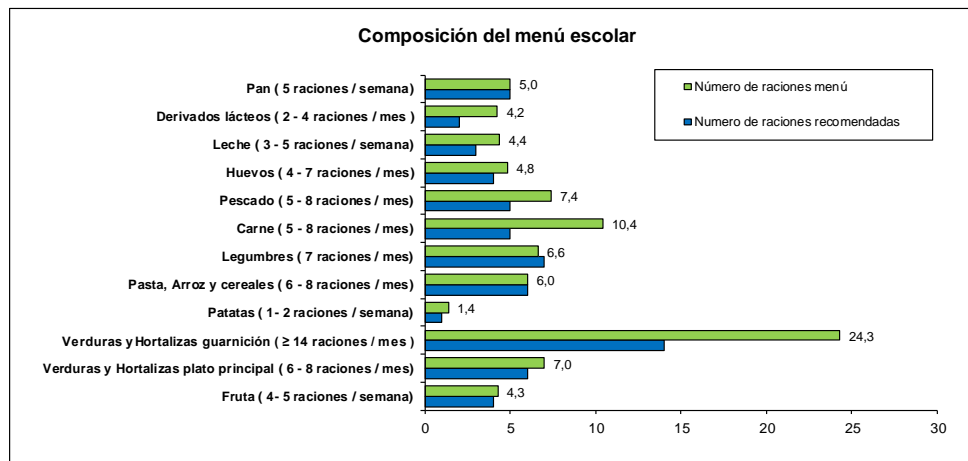


TABLA 1. Se representa gráficamente la comparación entre el número de raciones de los distintos grupos de alimentos recomendadas en el “programa Perseo” y en el “Pliego de prescripciones técnicas del acuerdo Marco” para el servicio de comedor escolar y el número de raciones suministradas en el menú de **ENERO 2022** del **COLEGIO MONTSERRAT** en su comedor colectivo.

Día	energía (kcal)	proteínas (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
10	816	31	281	5,0
11	911	32	279	4,0
12	769	40	275	5,8
13	681	26	215	3,6
14	736	37	324	5,2
17	814	26	266	4,2
18	861	32	316	5,7
19	779	28	293	3,8
20	785	34	234	5,0
21	852	38	380	3,4
24	633	27	428	2,4
25	719	31	320	5,4
26	617	27	318	5,1
27	784	23	221	2,9
28	639	29	294	4,6
31	723	34	331	6,4

TABLA 2. Se recoge la valoración nutricional, según las consideraciones expuestas anteriormente, del menú escolar durante **ENERO 2022**