

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		MIÉRCOLES - WEDNESDAY		JUEVES - THURSDAY		VIERNES - FRIDAY	
				<b>CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO</b> Cream of courgette with cheese <b>LOMO A LA PLANCHA CON VERDURITAS</b> Chickpeas with meat Salad <b>1</b> Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		<b>PAELLA VALENCIANA</b> Paella <b>HUEVOS COCIDOS</b> <b>ENSALADA VARIADA</b> Boiled eggs Salad <b>2</b> Pan y Yogurt Bread and yogurt		<b>ENSALADA DE GARBANZOS</b> Chick peas salda <b>MERLUZA EMPANADA</b> Edible fish <b>3</b> Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	
<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> Lentils with vegetables <b>SALMON A LA PLANCHA</b> <b>ENSALADA</b> Grilled salmon Salad <b>6</b> Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		<b>ENSALADA DE PASTA</b> Pasta salad <b>FILETES DE POLLO A LA PLANCHA</b> Chicken filletes <b>7</b> Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		<b>SOPA DE COCIDO</b> Cocido soup with noodles <b>GARBANZOS CON TERNERA</b> <b>ENSALADA</b> Chickpeas with meat Salad <b>8</b> Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		<b>ARROZ CON TOMATE</b> Rice with tomato <b>PALOMETA EMPANADA</b> <b>VERDURAS REHOGADAS</b> Edible fish setewed Sauteed vegetables <b>9</b> Pan y HELADO Bread and ice cream		<b>CREMA DE VERDURAS</b> Vegetables cream <b>HUEVOS REVUELTOS CON BACON</b> Scrambled eggs With bacon <b>10</b> Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	
<b>FIDEUA</b> Fideua <b>CABALLA</b> <b>ENSALADA</b> Mackerel Salad <b>13</b> Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		<b>JUDIAS VERDES REHOGADAS</b> Sauteed gren beans <b>SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO</b> <b>PATATAS BRAVAS</b> Fresh chicken sausages Potatoes with sauce <b>14</b> Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		<b>ALUBIAS CON VERDURAS</b> Beans with vegetables <b>FOGONERO CON TOMATE</b> Edible fish With tomato <b>15</b> Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		<b>CREMA DE CALABAZA</b> Creamed pumpkin soup <b>PASTEL DE TERNERA CON BECHAMEL</b> Meat loaf with bechamel <b>16</b> Pan y Yogurt Bread and yogurt		<b>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS</b> Chicpeas stew with spinach <b>TORTILLA FRANCESA</b> <b>ENSALADA VARIADA</b> Frenc omelette Salad <b>17</b> Pan, Fruta y leche Bread, fruit and milk	
<b>LENTEJAS A JARDINERA</b> Lentils with mixed vegetables <b>BOQUERONES EN TEMPURA</b> <b>ENSALADA</b> Anchovie <b>20</b> Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		<b>PATATAS GUIADAS C/VERDURAS</b> Stewed potatoes with vegetables <b>HUEVOS RELLENOS DE ATUN</b> Stuffed eggs <b>21</b> Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		<b>ARROZ BLANCO</b> Rice <b>ALBONDIGAS DE POLLO SALSA CON GUISANTES</b> Chicken meatballas with peas <b>22</b> Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		<b>PURÉ DE ZANAHORIA</b> Vegetables pure <b>MERLUZA A LA ROMANA</b> <b>ENSALADA</b> Roman hake Salad <b>23</b> Pan y HELADO Bread and ice cream		<b>ESPAGUETIS A LA CARBONARA</b> Spaguetti with carbonara sauce <b>HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE</b> Hamburger With tomatoe <b>24</b> Pan, Fruta y leche Bread, fruit and milk	

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

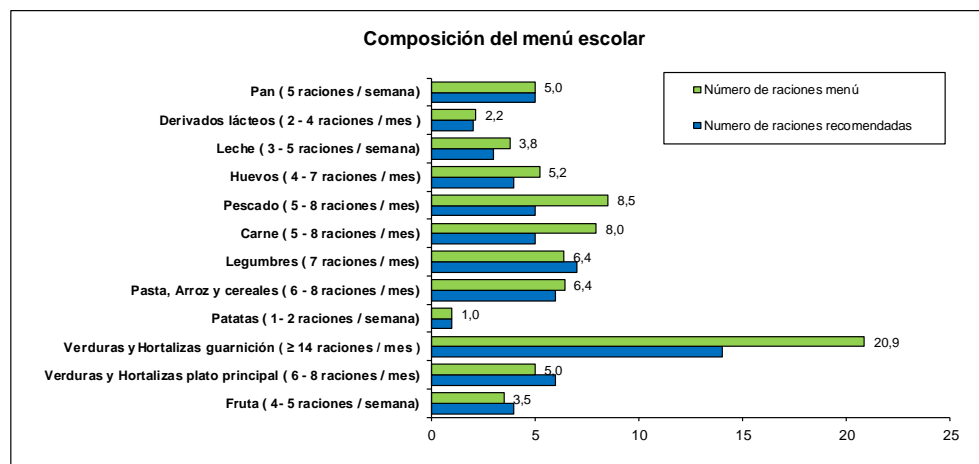
## MODIFICACIONES PARA INFANTIL.

**PESCADO Y HUEVO:** Alternativa ternera, ave o pavo. **GLUTEN:** productos especiales sin gluten y elaboración sin rebozados. **LÁCTEOS:** el yogurt 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 **JUNIO de 2022. 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 **JUNIO 2022** del **COLEGIO MONTSERRAT** en su comedor colectivo.



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

Día	energía (kcal)	proteínas (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
1	709	33	450	3,8
2	752	29	239	3,3
3	741	36	305	4,4
6	756	30	283	5,4
7	804	38	272	3,5
8	812	33	288	5,5
9	970	32	254	2,9
10	827	22	338	3,5
13	911	32	279	4,0
14	748	24	269	3,9
15	680	31	305	5,1
16	907	28	247	4,0
17	746	25	336	5,8
20	812	31	287	5,7
21	718	27	285	3,8
22	873	28	247	3,1
23	872	28	321	3,0
24	927	30	263	4,7