

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
MACARRONES A LA CARBONARA Macarroni with carbonara sauce ENSALADA VARIADA CON ATÚN Salad Tuna Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 6	LENTEJAS CON ZANAHORIAS Lentils with carrot HAMBURGUESA DE TERNERA CON RODAJAS DE TOMATE Hamburger With tomatoe Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 7	ARROZ CON TOMATE Rice with tomato MERLUZA A LA ROMANA BROTOS DE LECHUGA Roman hake Salad Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 8	CREMA DE CALABACÍN Cream of courgette soup FILETES DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA Chicken filletes Salad Pan y Yogurt Bread and yogurt 9	JUDIAS PINTAS CON ZANAHORIA Beans with carrot TORTILLA FRANCESA ENSALADA Frenc omelette Salad Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 10
PURÉ DE CALABAZA Pumpkin mashed ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Veal stew with green peas Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 13	POTAJE DE GARBANZOS C/ESPINACAS Chickepeas stex with spinach HUEVOS COCIDOS ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO Boiled eggs Salad Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 14		JUDIAS VERDES CON TOMATE Stewed chard MERLUZA EMPANADA ENSALADA VARIADA Breadet hake Salad Pan y Yogurt Bread and yogurt 16	ARROZ BLANCO Rice ALBONDIGAS DE POLLO CON VERDURAS Chicken meatballs with vegetables Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 17
BROCOLI REHOGADO Stewed brocoli CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ Roasted chicken Salad Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 20	PAELLA VALENCIANA Paella FILETES DE CABALLA GAZPACHO Mackerel Gazpacho Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 21	PURÉ DE VERDURAS Vegetables purée CALAMARES A LA ROMANA LECHUGA Y TOMATE Breaded squid Salad Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 22	ALCACHOFAS REHOGADAS Sauteed artichokes PASTEL DE CARNE CON BECHAMEL Meat loaf with bechamel Pan y Yogurt Bread and yogurt 23	SOPA DE COCIDO Cocido soup with noodles GARBANZOS CON TERNERA ENSALADA Chickpeas with meat Salad Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 24
LENTEJAS CON ARROZ Jardinera lentils HUEVOS REVUELTOS CON BACON Scrambled eggs With bacon Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 27	CREMA DE ZANAHORIAS Pumpkin cream FILETES DE MERLUZA ENSALADA Hake Salad Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 28	GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN Pears wih ham FILETES DE LOMO LECHUGA, TOMATE Y MAIZ Grill pork Salad Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 29	ESPAGUETIS A LA CARBONARA Spaguetti with carbonara sauce POLLO A LA PLANCHA ENSALADA Chicken filletes Salad Pan y Yogurt Bread and yogurt 30	PATATAS REHOGADAS C/VERDURAS Stewed potatoes with vegetables HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE Hamburger With tomatoe Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 31

Estudio nutricional de los menús escolares a servir por *colegio Montserrat* durante. **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 **MAYO** del **COLEGIO MONTSERRAT** en su comedor colectivo.

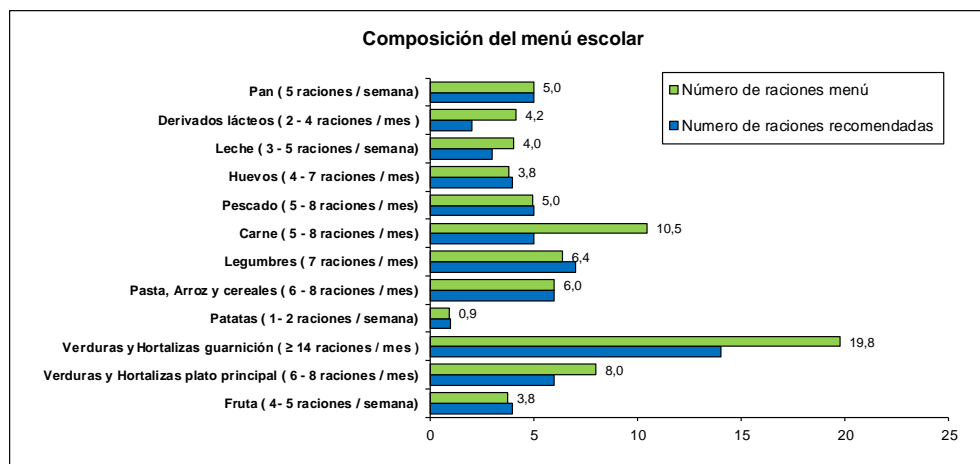


TABLA 2. Se recoge la valoración nutricional, según las consideraciones expuestas anteriormente, del menú escolar durante **MAYO**:

Día	energía (kcal)	proteínas (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
6	918	26	298	3,8
7	771	32	287	7,0
8	830	28	260	2,7
9	689	34	389	2,3
10	759	25	323	5,6
13	635	28	261	4,0
14	679	24	306	4,9
16	636	28	251	3,2
17	823	27	247	2,9
20	705	25	276	3,0
21	875	28	287	4,2
22	728	28	385	4,2
23	744	27	237	3,6
24	812	33	288	5,5
27	882	32	291	6,4
28	747	27	333	3,1
29	676	35	267	5,0
30	917	36	211	3,2
31	669	25	258	4,3