

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
BROCOLI REHOGADO Stewed brocoli POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS Chicken in sauce Chips 3 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	JUDIAS PINTAS Sautedd artichokes BOQUERONES EN TEMPURA ENSALADA DE LECHUGA Anchovies Lettuce salad 4 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	CREMA DE CALABACÍN Pumpkin cream LOMO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y MAIZ Grill pork Salad 5 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	FIDEUA Sautedd artichokes HUEVOS COCIDOS ENSALADA VARIADA Boiled eggs Salad 6 Pan y Yogurt Bread and yogurt	ENSALADA DE GARBANZOS Sautedd artichokes MERLUZA EMPANADA Edible fish 7 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk
LENTEJAS CON VERDURAS Lentils with vegetables SALMON A LA PLANCHA ENSALADA Grilled salmon Salad 10 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	ENSALADA DE PASTA Pasta salad FILETES DE POLLO A LA PLANCHA Chiken filletes 11 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	SOPA DE COCIDO Cocido soup with noodles GARBANZOS CON TERNERA ENSALADA Chickpeas with meat Salad 12 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	ARROZ CON TOMATE Rice with tomato PALOMETA EMPANADA VERDURAS REHOGADAS Edible fish setewed Sauteed vegetables Pan y HELADO Bread and ice cream	CREMA DE VERDURAS Vegetables cream HUEVOS REVUELTOS CON BACON Scrambled eggs With bacon 14 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk
ARROZ BLANCO Rice ALBONDIGAS DE POLLO SALSA CON GUISANTES Chikken meatballas with peas 17 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	JUDIAS VERDES REHOGADAS Sauteed gren beans HUEVOS RELLENOS DE ATUN Stuffed eggs 18 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	ALUBIAS CON VERDURAS Beans with vegetables FOGONERO CON TOMATE Edible fish With tomato 19 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	ESPAGUETIS A LA CARBONARA Spaguetti with carbonara sauce ENSALADA VARIADA Salad 20 Pan y Yogurt Bread and yogurt	CREMA DE ZANAHORIAS Carrot cream FILETES DE MERLUZA ENSALADA Hake Salad 21 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 2024. 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 2024** del **COLEGIO MONTSERRAT** en su comedor colectivo.

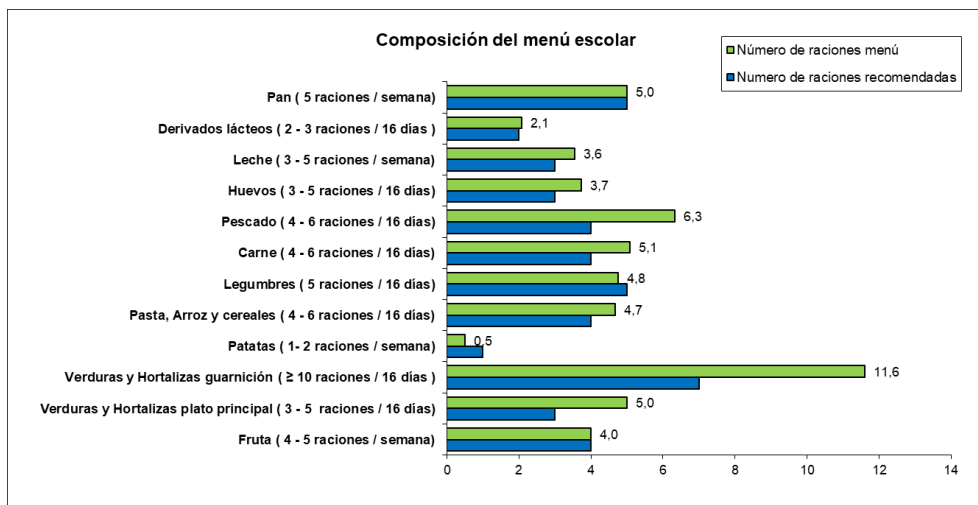


TABLA 2. Se recoge la valoración nutricional, según las consideraciones expuestas anteriormente, del menú escolar durante **JUNIO 2024:**

Día	energía (kcal)	proteínas (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
3	719	25	267	2,8
4	823	29	304	5,1
5	709	31	439	3,4
6	744	32	248	4,0
7	741	36	305	4,4
10	749	31	272	5,1
11	751	37	260	3,2
12	812	33	288	5,5
13	911	26	230	3,5
14	827	26	343	4,3
17	975	29	258	4,0
18	667	29	305	3,9
19	639	29	294	4,6
20	891	27	244	3,3
21	775	28	333	3,3