

MENU ESCOLAR – OCTUBRE

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 – Dairy products	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			
	CREMA DE CALABAZA Creamed pumpkin soup ESTOFADO DE TERNERA CON ALCACHOFAS Veal stew With sauteed artichokes Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 1	ENSALADA DE JUDIAS Beans salad MERLUZA A LA ROMANA Roman hake 2	PATATAS CON VERDURAS Potatoes with vegetables HUEVOS REVUELTOS CON BACON Scrambled eggs 3	MACARRONES CON TOMATE Macaroni with tomato sauce BOQUERONES EN TEMPURA Anchovies with salad Breeding with salad and olives Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 4			
PURÉ: ACELGAS, PUERRO Y PATATA Chards, leek and potato cream CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA Roasted chicken with apple 7	SOPA DE COCIDO Cocido soup GARBANZOS CON MORCILLO Y VERDURAS Chickpeas with knuckle and vegetables 8	ESPINACAS A LA CREMA Creamed spinach PALOMETA EMPANADA BROTOS LECHUGA, RUCULA y ESCAROLA Breaded edible fish Lettuce, rucula and endive 9	PAELLA MIXTA CON POLLO Y MARISCO Paella with seafood and chicken SARDINAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Sardines Salad 10	LENTEJAS A LA JARDINERA Jardinera lentils HUEVOS RELLENOS ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO Stuffed eggs and salad and cucumbers Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 11			
CALDO CASERO DE POLLO C/VERDURAS Chicken homely broth with vegetables MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ Breaded hake with lettuce and corn salad 14	CREMA DE CALABACÍN Creamed courgette soup FILETE DE LOMO ENSALADA DE TOMATE Pork with tomato salad 15	JUDIAS BLANCAS C/ CHORIZO White Beans with chorizo HUEVOS REVUELTOS CON ESPARRAGOS Scrambled eggs with asparagus 16	ARROZ TRES DELICIAS Fried rice with ham, peas, egg SALMÓN A LA PLANCHA Grill salmon 17	GUISANTES CON JAMÓN Peas with ham RAGOUT DE PAVO Turkey ragout 18			
JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA Green beans with carrot PASTEL DE CARNE Meat loaf 21	LENTEJAS JARDINERA Jardinera Lentils TORTILLA FRANCESA VERDURAS REHOGADAS French omelette with vegetables Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 22	FIDEUÁ Fideua SARDINAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Anchovies with salad and tomato Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 23	PURÉ DE VERDURAS Mashed vegetables ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Chicken balls with champiñon Pan y Yogurt Bread and yogurt 24	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Chickpeas stew with spinach RABAS ENSALADA Cuttlefish with Salad Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 25			
MENESTRA DE VERDURAS Vegetable setw POLLO EN SALSA Chicken in sauce 28	JUDIAS PINTAS CON CHORIZO Beans with chorizo MERLUZA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS Hake Breeding with salad and olives Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 29	PATATAS REHOGADAS CON CARNE Sauteed potatoes with meat HUEVOS COCIDOS CON ENSALADA Boiled Eggs Salad Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk 30	ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO Pasta with cheese and tomato sauce PALOMETA EMPANADA ENSALADA DE BROTOS edible fish Salad Pan y Yogurt Bread and yogurt 31				

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 OCTUBRE 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 **OCTUBRE 2024** del **COLEGIO MONTSERRAT** en su comedor colectivo.

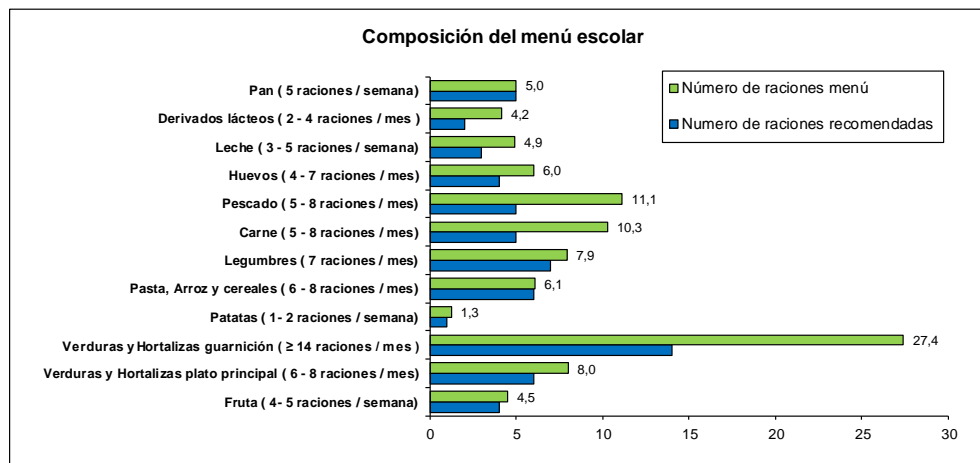


TABLA 2. Se recoge la valoración nutricional, según las consideraciones expuestas anteriormente, del menú escolar durante **OCTUBRE 2024**:

Día	energía (kcal)	proteínas (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
1	803	26	281	4,4
2	732	36	302	4,4
3	763	23	216	2,9
4	873	27	264	3,6
7	640	25	313	3,0
8	812	33	288	5,5
9	695	29	582	6,2
10	865	33	236	3,0
11	781	34	305	6,3
14	687	25	251	2,5
15	709	31	446	3,5
16	793	27	319	5,7
17	955	31	235	2,7
18	626	36	254	4,0
21	929	29	332	5,4
22	743	28	311	6,6
23	884	36	299	4,2
24	753	28	275	3,3
25	757	34	372	6,3
28	608	25	263	3,3
29	758	33	303	5,2
30	621	25	279	4,1
31	830	33	325	3,8