

MENU ESCOLAR – OCTUBRE 25

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		MIÉRCOLES - WEDNESDAY		JUEVES - THURSDAY		VIERNES - FRIDAY							
				ENSALADA DE JUDIAS Beans salad MERLUZA A LA ROMANA Roman hake 1 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		PATATAS CON VERDURAS Potatoes with vegetables HUEVOS REVUELTOS CON BACON Scrambled eggs 2 Pan y Yogurt Bread and yogurt		MACARRONES CON TOMATE Macarroni with tomato sauce BACALAO REBOZADO ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS Breadding cod with salad and olives 3 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk							
PURÉ: ACELGAS, PUERRO Y PATATA Chards, leek and potato cream CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA Roasted chicken with apple 6 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		SOPA DE COCIDO Cocido soup GARBANZOS CON MORCILLO Y VERDURAS Chickpeas with knuckle and vegetables 7 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		ACELGAS REHOGADAS Sauteed chards PALOMETA EMPANADA BROTOS LECHUGA, RUCULA y ESCAROLA Breaded edible fish Lettuce, rucula and endive 8 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		PAELLA MIXTA CON POLLO Y MARISCO Paella with seafood and chicken SARDINAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE Sardines Salad 9 Pan y Yogurt Bread and yogurt		LENTEJAS A LA JARDINERA Jardinera lentils TORTILLA FRANCESA BROCOLI AL VAPOR French omelette Steamed broccoli 10 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk							
13		14		15		16		17							
JUDIAS VERDES CON ZANAHORIA Green beans with carrot PASTEL DE CARNE Meat loaf 20 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		GUISANTES CON JAMÓN Peas with ham RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS Turkey ragout Chips Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO Creamed courgette soup with cheese FILETE DE LOMO ENSALADA DE TOMATE Pork with tomato salad Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		ARROZ TRES DELICIAS Fried rice with ham, peas, egg SALMÓN A LA PLANCHA VERDURITAS REHOGADAS Grill salmon with vegetables Pan y Helado Bread and ice cream		JUDIAS BLANCAS C/ JAMÓN Y ZANAHORIA White beans with ham and carrot MERLUZA EMPANADA Breaded hake Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk							
21		22		23		24									
MENESTRA DE VERDURAS Vegetable setw POLLO EN SALSA Chicken in sauce 27 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		LENTEJAS CON ARROZ Lentils with rice TORTILLA FRANCESA VERDURAS REHOGADAS French omelette with vegetables Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		FIDEUÁ Fideua SARDINAS ENSALADA DE LEGHUGA Y TOMATE Anchovies with salad and totamo Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		PURÉ DE VERDURAS Mashed vegetables ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑON Chicken balls with champiñon Pan y Yogurt Bread and yogurt		POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Chickpeas stew with spinach RABAS ENSALADA Cuttlefisn with Salad Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk							
28		29		30		31									
JUDIAS PINTAS CON CHORIZO Beans with chorizo SALMÓN AL HORNO Baked salmon Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		PATATAS REHOGADAS CON CARNE Sauteed potatoes with meat HUEVOS REVUELTOS CON ESPARRAGOS Scrambled eggs with asparagus Salad Pan y Yogurt Bread and yogurt		ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO Pasta with cheese and tomato sauce PALOMETA EMPANADA Edible fish Salad Pan y Yogurt Bread and yogurt		SOPA DE COCIDO Cocido soup GARBANZOS CON TERNERA Y VERDURA Chickpeas with meat and vegetables 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 **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:**