

MENU ESCOLAR – DICIEMBRE 2025

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 1 al 5 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		
LENTEJAS A LA JARDINERA Jardinera lentils POLLO ASADO CON MANZANA Roasted chicken with apple Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	MACARRONES CON BACON Y QUESO Pasta with bacon and cheese SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS Baked salmon with vegetables Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	ALCACHOFAS REHOGADAS CON JAMÓN Sauteed artichokes with ham LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS Grill pork Chicken with fries Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		POTAJE DE GARBANZOS C/ESPINACAS Chickpeas stew with spinach HUEVOS COCIDOS ENSALADA DE BROTES Boiled eggs Salad Pan y Yogurt Bread and yogurt		COLIFLOR GRATINADA Grated cauliflower PALOMETA REBOZADA LECHUGA Y TOMATE Breaded edible fish Lettuce and tomato Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		
	CREMA DE CALABACÍN Courgette cream PASTEL DE TERNERA CON BECHAMEL Meat loaf with bechamel sauce Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS White beans with vegetables TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ Omelette Lettuce and corn salad Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		JUDIAS VERDES REHOGADAS Sauteed green beans MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE PEPINOS Breaded hake Cucumber salad Pan y Yogurt Bread and yogurt		SOPA DE COCIDO Cocido soup GARBANZOS CON TERNERA Y VERDURA ENSALADA Chickpeas with meat and vegetables Salad Pan, fruta y Leche. Bread,fruit and milk.		
ARROZ CON TOMATE Rice with tomato ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS Chicken meatballs in sauce with vegetables Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	JUDIAS PINTAS Beans BACALAO AL HORNO ENSALADA DE BROTES Baked cod Salad Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	CREMA DE CALABAZA Creamed pumpkin soup LOMO A LA PLANCHA ENSALADA TOMATE Y LECHUGA Grill pork Tomato and lettuce salad Pan, fruta y Leche. Bread,fruit and milk.		LENTEJAS A LA JARDINERA Jardinera lentils EMPANADILLAS DE ATÚN CROQUETAS y ENSALADA Tuna patties. Croquettes Salad Pan y Yogurt Bread and yogurt		CODITOS A LA CARBONARA Pasta with carbonara sauce HUEVOS REVUELTOS CON AJETES Scrambled eggs with garlic Pan, fruta y Leche. Postre chocolate Bread,fruit and milk.Chocolate dessert		

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 **DICIEMBRE de 2025**. **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 **DICIEMBRE 2025** del **COLEGIO MONTSERRAT** en su comedor colectivo.

