

MENU ESCOLAR – ENERO 2026

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
						ARROZ CON TOMATE Rice with tomato		LENTEJAS A LA RIOJANA Riojana Lentils
						ALBÓNDIGAS EN SALSA Meatballs in sauce		FOGONERO CON SALSA DE TOMATE Edible fish With sauce tomato
						8 Pan y Yogurt Bread and yogurt		9 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk
PURÉ DE CALABAZA Pumpkin mashed ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Veal stew with green peas		JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO White beans with <i>chorizo</i> BOQUERONES EN TEMPURA Anchovies		PAELLA VALENCIANA Paella HUEVOS COCIDOS ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y PEPINO Boiled eggs Lettuce, tomato and cucumber salad		SOPA DE COCIDO Cocido soup with noodles GARBANZOS CON TERNERA Y VERDURAS Chickpeas with veal and vegetables		MACARRONES CON TOMATE Y QUESO Pasta with tomato sauce and cheese SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO ENSALADA Fresh chicken sausages Salad
1 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		13 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		14 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		1 Pan y Yogurt Bread and yogurt		16 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk
CREMA DE CALABACÍN Creamed courgette soup POLLO ASADO CON MANZANAS Grilled chicken with apple		GUISANTES CON JAMÓN Peas with ham MERLUZA A LA ROMANA BROTOS DE LECHUGA Roman hake Salad		ESPINACAS A LA CREMA Creamed spinaches RAGUT DE CERDO CON TOMATE Pork ragout with tomato		ARROZ CON TOMATE Rice with tomato TORTILLA FRANCESA BRÓCOLI SALTEADO French omelette i Broccoli		JUDIAS PINTAS CON JAMÓN Beans with ham
1 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		20 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		21 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		22 Pan y Yogurt Bread and yogurt		23 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk
LENTEJAS A LA JARDINERA Jardinera lentils RABAS ENSALADA DE LECHUGA Squid Salad		JUDIAS VERDES Green beans ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS FRITAS Meatballs in sauce		CODITOS A LA CARBONARA Pork in Carbonara sauce ENSALADA MIXTA CON HUEVO Y ATUN Mixed salad with egg and tuna		CREMA DE VERDURA Creamed vegetable soup PALOMETA CON TOMATE Edible fish with tomato		SOPA DE COCIDO Cocido soup with noodles GARBANZOS CON TERNERA Y VERDURAS Chickpeas with veal and vegetables
2 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		27 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		28 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		29 Pan y Yogurt Bread and yogurt		30 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 **ENERO de 2026 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 **ENERO 2026 ---- del COLEGIO MONTSERRAT** en su comedor colectivo.

TABLA 2. Se recoge la valoración nutricional, según las consideraciones expuestas anteriormente, delmenú escolar durante **ENERO 2026** :