

| LUNES - MONDAY                                                                                                                                                                                                      | MARTES - TUESDAY                                                                                                                                                                                         | MIÉRCOLES - WEDNESDAY                                                                                                                                                                                                           | JUEVES - THURSDAY                                                                                                                                                                 | VIERNES - FRIDAY                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA</b><br>Pasta with tomato and meat sauce<br><b>CINTA DE LOMO A PLANCHA</b><br><br>Grill pork<br><br>2 <b>Pan, Fruta y Leche</b><br>Bread, fruit and milk                                 | <b>ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO</b><br>Beans with chorizo<br><b>FOGONERO REBOZADO</b><br><b>ENSALADA</b><br>Breaded fogonero<br>Salad<br>3 <b>Pan, Fruta y Leche</b><br>Bread, fruit and milk              | <b>JUDIAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE</b><br>Sauteed green beans with tomato<br><b>RAGOUT DE PAVO CON PIÑA</b><br><b>PATATAS FRITAS</b><br>Turkey ragout with pineapple<br>4 <b>Pan, Fruta y Leche</b><br>Bread, fruit and milk | <b>PAELLA VALENCIANA</b><br>Paella<br><b>CABALLA</b><br><b>ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS</b><br>Mackerel<br>Olives and tomato salad<br>5 <b>Pan y Yogurt</b><br>Bread and yogurt | <b>POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS</b><br>Chickpeas stew with chards<br><b>HUEVOS COCIDOS</b><br><b>ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO</b><br>Boiled eggs<br>Lettuce and cucumber<br>6 <b>Pan, Fruta y Leche</b><br>Bread, fruit and milk |
| <b>BROCOLI CON PATATAS</b><br>Broccoli with potatoes<br><b>POLLO ASADO CON MANZANAS</b><br>Grilled chicken with apple<br>9 <b>Pan, Fruta y Leche</b><br>Bread, fruit and milk                                       | <b>SOPA DE COCIDO</b><br>Cocido soup with noodles<br><b>GARBANZOS CON TERNERA Y VERDURAS</b><br>Chickpeas with meat and vegetables<br>10 <b>Pan, Fruta y Leche</b><br>Bread, fruit and milk              | <b>PURÉ DE CALABAZA</b><br>Pumpkin mashed<br><b>MERLUZA A LA ROMANA</b><br><b>ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</b><br>Roman hake<br>Lettuce and corn salad<br>11 <b>Pan, Fruta y Leche</b><br>Bread, fruit and milk                   | <b>GUSANTES SALTEADOS</b><br>Sauteed pears<br><b>PASTEL DE CARNE CON BECHAMEL</b><br>Meat loaf with bechamel<br>12 <b>Pan y Yogurt</b><br>Bread and yogurt                        | <b>FIDEUA</b><br>Fideua<br><b>SARDINAS</b><br><b>LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS</b><br>Sardines<br>Lettuce, tomato and cucumber<br>13 <b>Pan, Fruta y Leche</b><br>Bread, fruit and milk                                               |
| <b>MACARRONES CON TOMATE</b><br>Macaroni with tomato<br><b>LOMO A LA PLANCHA</b><br><b>VERDURITAS SALTEADAS</b><br>Grill pork<br>Sauteed vegetables<br>16 <b>Pan, Fruta y Leche</b><br>Bread, fruit and milk        | <b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b><br>Jardinera lentils<br><b>RABAS REBOZADAS</b><br><b>BROTOS DE LECHUGA</b><br>Squid<br>Salad<br>17 <b>Pan, Fruta y Leche</b><br>Bread, fruit and milk                     | <b>PURÉ DE VERDURAS</b><br>Vegetables purée<br><b>ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA</b><br>Chicken meatballs with sauce<br>18 <b>Pan, Fruta y Leche</b><br>Bread, fruit and milk                                                     | <b>PAELLA MIXTA</b><br>Paella<br><b>BOQUERONES EN TEMPURA</b><br><b>ENSALADA DE LECHUGA</b><br>Anchovies<br>Lettuce salad<br>19 <b>Pan y Yogurt</b><br>Bread and yogurt           | <b>JUDIAS PINTAS C/ZANAHORIA</b><br>Beans with carrot and ham<br><b>HUEVOS REVUELTOS CON AJETES</b><br>Scrambled eggs with garlic<br>20 <b>Pan, Fruta y Leche</b><br>Bread, fruit and milk                                          |
| <b>ARROZ CON TOMATE</b><br>Rice with tomato<br><b>TORTILLA FRANCESA</b><br><b>LECHUGA CON MAIZ y ACEITUNAS</b><br>Omelette<br>Salad with corn and cucumber<br>23 <b>Pan, Fruta y Leche</b><br>Bread, fruit and milk | <b>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</b><br>Beans with vegetables<br><b>SALMON AL HORNO</b><br><b>ENSALADA DE LECHUGA</b><br>Grilled Salmon<br>Salad<br>24 <b>Pan, Fruta y Leche</b><br>Bread, fruit and milk | <b>CODITOS A LA CARBONARA</b><br>Pasta in Carbonara sauce<br><b>ENSALADA MIXTA CON HUEVO Y ATÚN</b><br>Salad<br>Egg and tuna<br>25 <b>Pan, Fruta y Leche</b><br>Bread, fruit and milk                                           | <b>CREMA DE CALABACÍN</b><br>Pumpkin cream<br><b>MERLUZA EMPANADA</b><br><b>ENSALADA</b><br>Breaded hake<br>Salad<br>26 <b>Pan y Yogurt</b><br>Bread and yogurt                   |                                                                                                                                                                                                                                     |

| DESAYUNOS                                                                   |  | LACTEOS – Dairyproducts         |  | CEREAL – Cereal                |                                    | FRUTA – Fruit                       |                  | COMPLEMENTOS – Complement              |                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------|--|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Lácteo + cereal + fruta + complemento<br>Milk + cereal + fruit + complement |  | Leche – Milk<br>Yogurt – Yogurt |  | Pan – Bread<br>Tostada – Toast | Galleta–Cookie<br>Cereales–Cereals | Manzana – Apple<br>Plátano – Banana | Naranja – Orange | Mermelada – Jam<br>Mantequilla –Butter | Aceite de Oliva – Olive oil<br>Embutido y Queso – Cold meat and Cheese |

|                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |                                                                |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------|--|
| 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. |  |

**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 **MARZO 2026** del **COLEGIO MONTSERRAT** en su comedor colectivo.

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