

MENÚ – Abril 2026

01 - BASAL

DATOS INGRESO BANCARIO: ES97 0182 2233 57 0202121428

En el ingreso debe figurar el **NOMBRE** y **CURSO** del alumno para su identificación

Los recibos domiciliados se pasarán al cobro del 5 al 10 de cada mes

LUNES - MONDAY	MARTES - TUESDAY	MIÉRCOLES - WEDNESDAY	JUEVES - THURSDAY	VIERNES - FRIDAY
	PAELLA VALENCIANA <i>Paella</i> CABALLA EN CONSERVA <i>Mackerel</i> ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS <i>Olives and tomato salad</i> 7 Pan integral, Fruta y Leche <i>Whole wheat bread , fruit and milk</i>	PURÉ DE ZANAHORIA Y CALABAZA <i>Cremed carrot and pumpkin</i> HAMBURGUESA DE TERNERA C/TOMATE <i>Hamburguer with tomato</i> RUCULA, ESPINACAS, CANÓNICOS, LECHUGA <i>Arugala, spinach, lettuce</i> 8 Pan, Fruta y Leche <i>Bread, fruit and milk</i>	PASTA CON TOMATE Y QUESO <i>Pasta with tomato and cheese</i> BALACAO AL HORNO <i>Baked cod</i> QUINOA CON SOJA, MAÍZ, ZANAHORIA <i>Quinoa wit soy, corn, carrots</i> 9 Pan integral y Yogurt <i>Whole wheat bread and yogurt</i>	JUDÍAS PINTAS CON ZANAHORIA <i>Beans with carrod</i> HUEVOS REVUELTOS <i>Scrambled eggs</i> ARROZ INTEGRAL <i>Brown rice</i> 10 Pan, Fruta y Leche <i>Bread, fruit and milk</i>
ARROZ BLANCO <i>Rice</i> RAGOUT DE PAVO CON PIÑA <i>Turkey ragout with pineapple</i> ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO <i>Tomato and cucmber salad</i> 13 Pan, Fruta y Leche <i>Bread, fruit and milk</i>	CREMA DE CALABAZA <i>Pumpkin cream</i> PASTEL DE CARNE CON BECHAMEL <i>Meat loaf with bechamel</i> ENSALADA DE LECHUGA <i>Lettuce salad</i> 14 Pan integral, Fruta y Leche <i>Whole wheat bread , fruit and milk</i>	ENSALADA DE PASTA integral <i>Whole wheat pasta salad</i> HUEVOS COCIDOS <i>Boiled eggs</i> HUMUS DE GARBANZO <i>Chickpea humus</i> 15 Pan, Fruta y Leche <i>Bread, fruit and milk</i>	JUDÍAS BLANCAS CON CALABAZA <i>White beans with pumpkin</i> SARDINAS EN CONSERVA <i>Canned sardines</i> LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS <i>Lettuce, tomato and cucumber</i> 16 Pan integral y Yogurt <i>Whole wheat bread and yogurt</i>	ESPINACAS REHOGADAS <i>Sautéed spinach</i> POTAJE DE GARBANZOS ecológicos <i>Organic chickpeas stew</i> ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO <i>Salad</i> 17 Pan, Fruta y Leche <i>Bread, fruit and milk</i>
LENTEJAS ecológicas A LA JARDINERA <i>Organic lentils</i> HUEVOS REVUELTOS <i>Scrambled eggs</i> RUCULA, ESPINACAS, CANÓNICOS, LECHUGA <i>Arugala, spinach, lettuce</i> 20 Pan, Fruta y Leche <i>Bread, fruit and milk</i>	MACARRONES integrales CON TOMATE <i>Whole wheat macarroni with tomato</i> CINTA DE LOMO A PLANCHAS <i>Grill pork</i> VERDURITAS SALTEADAS <i>Sautéed vegetables</i> 21 Pan integral, Fruta y Leche <i>Whole wheat bread , fruit and milk</i>	PURÉ DE VERDURAS <i>Vegetables cream</i> TORTILLA DE GARBANZOS <i>Chickpea omelette</i> ENSALADA VARIADA <i>Salad</i> 22 Pan, Fruta y Leche <i>Bread, fruit and milk</i>	PAELLA MIXTA <i>Paella</i> MERLUZA REBOZADA <i>Braded hake</i> ENSALADA DE LECHUGA <i>Lettuce salad</i> 23 Pan integral y Yogurt <i>Whole wheat bread and yogurt</i>	COLIFLOR AL HORNO <i>Baked cauliflower</i> ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA <i>Chicken meatballs with sauce</i> CHAMPIÑONES <i>Mushrooms</i> 24 Pan, Fruta y Leche <i>Bread, fruit and milk</i>
CREMA DE VERDURAS <i>Vegetables cream</i> SALMÓN AL HORNO <i>Grilled salmon</i> LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Lettuce anz carrod</i> 27 Pan, Fruta y Leche <i>Bread, fruit and milk</i>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS <i>Sauteed green beans</i> POLLO ASADO CON MANZANAS <i>Grilled chicken with apple</i> ENSALADA VARIADA <i>Salad</i> 28 Pan integral, Fruta y Leche <i>Whole wheat bread , fruit and milk</i>	SOPA integral DE COCIDO <i>Cocido soup with whole wheat noodles</i> GARBANZOS ecológicos CON TERNERA <i>Organic chickpeas with meat</i> ENSALADA DE TOMATE <i>Tomato salad</i> 29 Pan, Fruta y Leche <i>Bread, fruit and milk</i>	ARROZ TRES DELICIAS <i>Rice</i> HUEVOS COCIDOS <i>Boiled eggs</i> ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ <i>Lettuce and corn salad</i> 30 Pan integral y Yogurt <i>Whole wheat bread and yogurt</i>	

Estudio nutricional de los menús escolares a servir por *colegio Montserrat* durante **ABRIL de CONSAL**, seguridad alimentaria (Documento adjunto)

- DESAYUNOS -

LACTEOS

Leche - Milk

Yogur - Yogurt



CEREAL

Pan - Bread
Tostada - Toast
Galleta - Cookie
Cereales - Cereals



FRUTA

Manzana - Apple
Plátano - Banana
Naranja - Orange



COMPLEMENTOS

Mermelada - Jam
Mantequilla - Butter
Aceite de Oliva - Olive Oil
Embutido y Queso - Cold meat and Cheese



- RECOMENDACIONES CENAS -

SI HE
COMIDO:



ARROZ



PATATA



PASTA



LEGUMBRE



HORTALIZAS



CARNE



PESCADO



HUEVOS



FRUTA



YOGUR

PUEDO
CENAR:



HORTALIZAS



VERDURA CRUDA



ARROZ



PASTA



PATATA



PESCADO



HUEVOS



CARNE



HUEVOS



CARNE



PESCADO



FRUTA



YOGUR



FRUTA

INTOLERANCIAS Y ALERGIAS: El recetario de alérgenos se encuentra disponible en la Secretaría del centro.

PESCADO Y HUEVO: Alternativa ternera, ave o pavo. GLUTEN: productos especiales sin gluten y elaboración sin rebozados LÁCTEOS: el yogur se sustituirá por fruta.

MODIFICACIONES PARA INFANTIL

Los platos de carne o pescado se sirven sin huesos o espinas.