

# MENÚ – Mayo 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

<b>LUNES - MONDAY</b>		<b>MARTES - TUESDAY</b>		<b>MIÉRCOLES - WEDNESDAY</b>		<b>JUEVES - THURSDAY</b>		<b>VIERNES - FRIDAY</b>	
<b>MACARRONES integrales CARBONARA</b> <i>Whole wheat pasta with carbonara sauce</i> <b>ENSALADA MIXTA CON HUEVO Y ATÚN</b> <i>Salad with egg and tuna</i>		<b>ARROZ CON TOMATE</b> <i>Rice with tomato</i> <b>PALOMETA A LA PLANCHA</b> <i>Grilled palometa</i> <b>VERDURAS REHOGADAS</b> <i>Sautéed vegetables</i>		<b>LENTEJAS ecológicas CON ZANAHORIAS</b> <i>Organic lentils with carrots</i> <b>BURGER VEGETAL</b> <i>Vegetable burger</i> <b>RODAJAS DE TOMATE</b> <i>Tomato</i>		<b>CREMA DE CALABACÍN</b> <i>Zucchini cream</i> <b>FILETES DE POLLO A LA PLANCHA</b> <i>Grilled chicken fillet</i> <b>RUCULA, ESPINACAS, CANÓNICOS, LECHUGA</b> <i>Arugala, spinach, lettuce</i>		<b>JUDIAS PINTAS CON CALABAZA</b> <i>Beans with pumpkin</i> <b>SUPREMAS DE BACALAO AL HORNO</b> <i>Baked cod supremes</i> <b>LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS</b> <i>Lettuce, tomato and cucumber</i>	
<b>4</b>	<b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk	<b>5</b>	<b>Pan integral, Fruta y Leche</b> Whole wheat bread, fruit and milk	<b>6</b>	<b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk	<b>7</b>	<b>Pan integral y Yogurt</b> Whole wheat bread and yogurt	<b>8</b>	<b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk
<b>ARROZ BLANCO</b> <i>Rice</i> <b>ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA</b> <i>Chicken meatballs with sauce</i> <b>CHAMPIÑONES</b> <i>Mushrooms</i>		<b>CREMA DE CALABAZA</b> <i>Pumpkin cream</i> <b>HUEVOS REVUELTOS CON ESPÁRRAGOS</b> <i>Scrambled eggs with asparagus</i> <b>ENSALADA DE LECHUGA</b> <i>Lettuce salad</i>		<b>SOPA integral DE COCIDO</b> <i>Cocido soup with whole wheat noodles</i> <b>GARBANZOS ecológicos CON TERNERA</b> <i>Organic chickpeas with meat</i> <b>ENSALADA</b> <i>Salad</i>		<b>JUDIAS VERDES CON TOMATE</b> <i>Stewed chard</i> <b>MERLUZA REBOZADA</b> <i>Breaded hake</i> <b>ENSALADA VARIADA</b> <i>Salad</i>			
<b>11</b>	<b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk	<b>12</b>	<b>Pan integral, Fruta y Leche</b> Whole wheat bread, fruit and milk	<b>13</b>	<b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk	<b>14</b>	<b>Pan integral y Yogurt</b> Whole wheat bread and yogurt		
<b>PAELLA VALENCIANA</b> <i>Paella</i> <b>HUEVOS COCIDOS</b> <i>Boiled eggs</i> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO</b> <i>Salad</i>		<b>PASTA CON TOMATE</b> <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>BACALAO A LA VIZCAINA</b> <i>Vizcaina cod</i>		<b>JUDIAS PINTAS CON ARROZ integral</b> <i>Beans with brown rice</i> <b>LOMO A LA PLANCHA</b> <i>Grill pork</i> <b>ENSALADA VARIADA</b> <i>Salad</i>		<b>ESPINACAS REHOGADAS</b> <i>Sautéed spinach</i> <b>POTAJE DE GARBANZOS ecológicos</b> <i>Organic chickpea stew</i> <b>LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</b> <i>Lettuce, tomato and corn</i>		<b>PURÉ DE VERDURAS</b> <i>Vegetables purée</i> <b>PASTEL DE CARNE CON BECHAMEL</b> <i>Meat loaf with bechamel</i> <b>ENSALADA</b> <i>Salad</i>	
<b>18</b>	<b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk	<b>19</b>	<b>Pan integral, Fruta y Leche</b> Whole wheat bread, fruit and milk	<b>20</b>	<b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk	<b>21</b>	<b>Pan integral y Yogurt</b> Whole wheat bread and yogurt	<b>22</b>	<b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk
<b>LENTEJAS ecológicas A LA RIOJANA</b> <i>Organic lentils</i> <b>HUEVOS REVUELTOS CON BACON</b> <i>Scrambled eggs with bacon</i>		<b>CREMA DE CALABAZA</b> <i>Pumpkin cream</i> <b>MERLUZA A LA ROMANA</b> <i>Hake roman style</i> <b>ENSALADA</b> <i>Salad</i>		<b>GUISANTES REHOGADOS</b> <i>Sautéed peas</i> <b>CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO</b> <i>Roasted chicken</i> <b>LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</b> <i>Salad</i>		<b>PASTA integral A LA CARBONARA</b> <i>Whole wheat pasta with carbonara sauce</i> <b>ENSALADA MIXTA CON HUEVO Y ATÚN</b> <i>Salad with egg and tuna</i>		<b>ARROZ BLANCO</b> <i>Rice</i> <b>BURGER VEGETAL</b> <i>Vegetable burger</i> <b>QUINOA CON SOJA, MAÍZ, ZANAHORIA</b> <i>Quinoa with soy, corn, carrots</i>	
<b>25</b>	<b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk	<b>26</b>	<b>Pan integral, Fruta y Leche</b> Whole wheat bread, fruit and milk	<b>27</b>	<b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk	<b>28</b>	<b>Pan integral y Yogurt</b> Whole wheat bread and yogurt	<b>29</b>	<b>Pan, Fruta y Leche</b> Bread, fruit and milk

Estudio nutricional de los menús escolares a servir por *colegio Montserrat* durante **MAYO** 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	HORTALIZAS	CARNE	PESCADO	HUEVOS	FRUTA	YOGUR
	PASTA LEGUMBRE						
PUEDO CENAR:	HORTALIZAS	ARROZ PASTA	PESCADO	CARNE	CARNE	FRUTA	FRUTA
	VERDURA CRUDA	PATATA	HUEVOS	HUEVOS	PESCADO	YOGUR	YOGUR

**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.