

MENÚ – Septiembre 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
LENTEJAS ecológicas CON ZANAHORIA <i>Organic lentils with carrot</i> TORTILLA FRANCESA <i>Omelette</i> LECHUGA CON MAÍZ <i>Salad and corn</i>	CODITOS A LA CARBONARA <i>Pasta in carbonara sauce</i> ENSALADA MIXTA CON HUEVO Y ATÚN <i>Salad witg egg and tune</i>	ALUBIAS CON VERDURAS <i>Beans with vegetables</i> PALOMETA AL HORNO <i>Baked palometa</i> ENSALADA DE LECHUGA <i>Salad</i>	CREMA DE CALABACÍN <i>Pumpkin cream</i> FILETE DE POLLO A LA PLANCHA <i>Grilled chicken</i> ENSALADA VARIADA <i>Salad</i>	SOPA DE COCIDO CON ARROZ integral <i>Cocido soup with brown rice</i> GARBANZOS CON TERNERA Y REPOLLO <i>Chickpeas with meat and cabbage</i> ENSALADA DE TOMATE <i>Tomato salad</i>
7 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	8 Pan integral, Fruta y Leche Whole wheat bread , fruit and milk	9 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	10 Pan integral y Yogurt Whole wheat bread and yogurt	11 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk
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>	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>	ENSALADA DE PASTA integral <i>Whole wheat pasta salad</i> MERLUZA REBOZADA <i>Braded hake</i> PISTO DE VERDURAS <i>Vegetables stew</i>	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO <i>White beans with chorizo</i> HUEVOS COCIDOS <i>Boiled eggs</i> LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS <i>Lettuce, tomato and cucumber</i>	ESPINACAS REHOGADAS <i>Sautéed spinach</i> POTAJE DE GARBANZOS ecológicos <i>Organic chickpeas stew</i> ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO <i>Salad</i>
14 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	15 Pan integral, Fruta y Leche Whole wheat bread , fruit and milk	16 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	17 Pan integral y Yogurt Whole wheat bread and yogurt	18 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk
LENTEJAS ecológicas A LA JARDINERA <i>Organic lentils</i> HUEVOS REVUELTOS <i>Scrambled eggs</i> RUCULA, ESPINACAS, CANÓNICOS, LECHUGA <i>Arugala, spinach, lettuce</i>	MACARRONES integrales CON TOMATE <i>Whole wheat macarroni with tomato</i> CINTA DE LOMO A PLANCHA <i>Grill pork</i> VERDURITAS SALTEADAS <i>Sautéed vegetables</i>	PURÉ DE VERDURAS <i>Vegetables cream</i> TORTILLA DE GARBANZOS <i>Chickpea omelette</i> ENSALADA VARIADA <i>Salad</i>	PAELLA MIXTA <i>Paella</i> SARDINAS EN CONSERVA <i>Canned sardines</i> ENSALADA DE LECHUGA <i>Lettuce salad</i>	COLIFLOR AL HORNO <i>Baked cauliflower</i> ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA <i>Chicken meatballs with sauce</i> ENSALADA <i>Salad</i>
21 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	22 Pan integral, Fruta y Leche Whole wheat bread , fruit and milk	23 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	24 Pan integral y Yogurt Whole wheat bread and yogurt	25 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk
CREMA DE VERDURAS <i>Vegetables cream</i> SALMÓN AL HORNO <i>Grilled salmon</i> QUINOA CON SOJA, MAÍZ YZANAHORIA <i>Quinoa with soy,corn and carrots</i>	JUDÍAS VERDES REHOGADAS <i>Sauteed green beans</i> POLLO ASADO CON MANZANAS <i>Grilled chicken with apple</i> ENSALADA VARIADA <i>Salad</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>		
28 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk	29 Pan integral, Fruta y Leche Whole wheat bread , fruit and milk	30 Pan, Fruta y Leche Bread, fruit and milk		

Estudio nutricional de los menús escolares a servir por *colegio Montserrat* durante SEPTIEMBRE 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



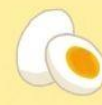
HORTALIZAS



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.