MENÚ – Noviembre 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
	JUDÍAS VERDES REHOGADAS *Sauteed green beans* **HUEVOS REVUELTOS CON BACON** *Scrambled eggs with bacon* **ENSALADA VARIADA** *Salad* **3** **Pan integral, Fruta y Leche** Whole wheat bread , fruit and milk	**SOPA integral DE COCIDO** *Cocido soup with whole wheat noodles* **GARBANZOS ecológicos CON TERNERA** *Organic chickpeas with meat* **ENSALADA DE TOMATE** *Tomato salad* **4** **Pan, Fruta y Leche** Bread, fruit and milk	**GUISANTES SALTEADOS** *Sautéed pears* **POLLO ASADO CON MANZANAS** *Grilled chicken with apple* **ENSALADA DE LECHUGA** *Lettuce salad* **5** **Pan integral y Yogurt** Whole wheat bread and yogurt	**PAELLA MIXTA** *Paella* **ENSALADA CON HUEVO Y ATÚN** *Tuna and egg salad* **6** **Pan, Fruta y Leche** Bread, fruit and milk
	MACARRONES integrales BOLOÑESA *Whole wheat pasta with boloñesa sauce* **HUEVOS REVUELTOS** *Scranbked eggs* **AJETES A LA PLANCHA** *Grilled garlic* **10** **Pan integral, Fruta y Leche** Whole wheat bread , fruit and milk	**LENTEJAS ecológicas CON ZANAHORIAS** *Organic lentils with carrots* **BURGER VEGETAL** *Vegetable burger* **ENSALADA MIXTA** *Salad* **11** **Pan, Fruta y Leche** Bread, fruit and milk	**CREMA DE CALABACÍN** *Zucchini cream* **FILETES DE POLLO A LA PLANCHA** *Grilled chicken fillet* **CHAMPIÑONES SALTEADOS** *Saytéed mushrooms* **12** **Pan integral y Yogurt** Whole wheat bread and yogurt	**ARROZ CON VERDURAS** *Rice with vegetables* **BACALAO AL HORNO** *Baked cod* **LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS** *Lettuce, tomato and cucumber* **13** **Pan, Fruta y Leche** Bread, fruit and milk
CREMA DE CALABAZA *Pumpkin cream* **ESTOFADO DE TERNERA CON ALCACHOFAS** *Beef stew with artichokes* **ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO** *Tomato and cucumber salad* **16** **Pan, Fruta y Leche** Bread, fruit and milk	**ARROZ BLANCO** *Rice* **HUEVOS REVUELTOS CON ESPÁRRAGOS** *Scrambled eggs with asparagus* **ENSALADA DE LECHUGA** *Lettuce salad* **17** **Pan integral, Fruta y Leche** Whole wheat bread , fruit and milk	**SOPA integral DE COCIDO** *Cocido soup with whole wheat noodles* **GARBANZOS ecológicos CON POLLO** *Organic chickpeas with chicken* **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE** *Lettuce and tomato salad* **18** **Pan, Fruta y Leche** Bread, fruit and milk	**JUDIAS VERDES REHOGADAS** *Stewed chard* **MERLUZA REBOZADA** *Breadet hake* **PATATA COCIDA** *Cooked potato* **19** **Pan integral y Yogurt** Whole wheat bread and yogurt	**JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO** *Beans with chorizo* **SARDINAS EN CONSERVA** *Canned sardines* **LECHUGA Y ZANAHORIA** *Lettuce and carrot* **20** **Pan, Fruta y Leche** Bread, fruit and milk
ARROZ BLANCO CON VERDURAS *White rice with vegetables* **HUEVOS COCIDOS** *Boiled eggs* **TOMATE FRITO** *Fried tomato* **23** **Pan, Fruta y Leche** Bread, fruit and milk	**MACARRONES integrales CON TOMATE** *Wole wheta pasta with tomato sauce* **BACALAO A LA VIZCAINA** *Vizcaina cod* **PATATA COCIDA** *Cooked potato* **24** **Pan integral, Fruta y Leche** Whole wheat bread , fruit and milk	**JUDIAS PINTAS CON VERDURAS** *Beans with vegetables* **LOMO CERDO A LA PLANCHA** *Grill pork* **ENSALADA VARIADA** *Salad* **25** **Pan, Fruta y Leche** Bread, fruit and milk	**ESPINACAS REHOGADAS** *Sautéed spinach* **POTAJE DE GARBANZOS ecológicos** *Organic chickepea stew* **LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA** *Lettuce, corn and carrot salad* **26** **Pan integral y Yogurt** Whole wheat bread and yogurt	**PURÉ DE VERDURAS** *Vegetables purée* **PASTEL DE CARNE CON BECHAMEL** *Meat loaf with bechamel* **ENSALADA DE LECHUGA** *Lettuce salad* **27** **Pan, Fruta y Leche** Bread, fruit and milk
LENTEJAS ecológicas A LA RIOJANA *Organics lentils* **TORTILLA FRANCESA** *Omelette* **ENSALADA DE LECHUGA** *Lettuce salad* **30** **Pan, Fruta y Leche** Bread, fruit and milk				

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

Colegio Montserrat BES BILINGUAL EXCELLENT SCHOOL

– 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.