

SEMANA 1 LUNES

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL PIMENÓN

2º HUEVOS REVUELTOS (3) CON PATATAS AL HORNO PANADERA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º SAUTÉED GREEN BEANS

2º SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES

Calorías: 647 / Proteínas: 23
Lípidos: 33 / H.Carbono: 60

MARTES

1º SALMOREJO (1)

2º RAGOUT DE PAVO CON TOMATE Y ARROZ PAN INTEGRAL Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º COLD TOMATO SOUP

2º TURKET STEW WITH TOMATO AND RICE

Calorías: 796 / Proteínas: 39
Lípidos: 50 / H.Carbono: 45

MIÉRCOLES

1º MACARRONES CON PISTO (1,6,10)

2º BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º PASTA WITH PISTO

2º FRIED ANCHOVIES WITH SALAD

Calorías: 774 / Proteínas: 40
Lípidos: 27 / H.Carbono: 87

JUEVES

1º ARROZ SEMIINTEGRAL ORIENTAL CON VERDURAS (1,6)

2º HAMBURGUESA MIXTA (1,3,6,7,9,10,11,12) A LA PLANCHA CON VERDURAS PAN INTEGRAL Y YOGUR/ BREAD AND YOGHOURT

1º ORIENTAL STYLE RICE WITH VEGETABLES

2º MIXED BURGER WITH VEGETABLES

Calorías: 664 / Proteínas: 31
Lípidos: 17 / H.Carbono: 95

VIERNES

1º GARBANZOS FRITOS CON TOMATE

2º PIZZA CASERA DE VERDURAS (1-7-6-10) CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º CHICKPEAS STEW

2º HOME-MADE VEGETABLE PIZZA WITH SALAD

Calorías: 863 / Proteínas: 26
Lípidos: 22 / H.Carbono: 133

SEMANA 2 LUNES

1º ARROZ SEMIINTEGRAL CON TOMATE

2º LACÓN CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT

1º RICE WITH TOMATO

2º LACÓN WITH SALAD

Calorías: 876 / Proteínas: 30
Lípidos: 33 / H.Carbono: 112

MARTES

1º LASAÑA VEGETAL (1-7)

2º MERLUZA AL HORNO (2-4-14) CON VERDURAS PAN INTEGRAL Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º VEGETAL LASAGNA

2º BAKED HAKE WITH SALAD

Calorías: 610 / Proteínas: 38
Lípidos: 30 / H.Carbono: 42

MIÉRCOLES

1º ENSALADA CAMPERA (3-4)

2º GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS CON TOQUE DE CÚRCUMA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º POTATOES SALAD

2 SAUTEED CHICKPEAS

Calorías: 621 / Proteínas: 22
Lípidos: 20 / H.Carbono: 79

JUEVES

1º CREMA DE VERDURAS

2º POLLO ASADO AL LIMÓN CON ENSALADA PAN INTEGRAL Y YOGUR/ BREAD AND YOGHOURT

1º VEGETABLE SOUP

2º LEMON ROAST CHICKEN WITH SALAD

Calorías: 669 / Proteínas: 39
Lípidos: 28 / H.Carbono: 61

VIERNES

1º LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ

2º HUEVOS RELLENOS (1,3,6,7,10) CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT

1º LENTILS STEW

2º STUFFED EGGS WITH TOMATO SAUCE AND SALAD

Calorías: 734 / Proteínas: 34
Lípidos: 31 / H.Carbono: 72

SEMANA 3 LUNES

1º PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ SEMIINTEGRAL

2º ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA (1,3,6,7,9,10,11,12) CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT

1º VEGETAL PAELLA

2º MADRILENIAN MEATBALLS WITH SALAD

Calorías: 824 / Proteínas: 37
Lípidos: 27 / H.Carbono: 105

MARTES

1º CREMA DE CALABACÍN

2º CONTRAMUSLOS DE POLLO AL CURRY (1,9,10,11) CON PATATA DADO CON ENSALADA PAN INTEGRAL Y FRUTA/ BREAD AND FRUTA

1º COGURRETTE SOUP

2º CHICKEN CURRY WITH POTATOES

Calorías: 776 / Proteínas: 37
Lípidos: 35 / H.Carbono: 75

MIÉRCOLES

1º GAZPACHO

2º TORTILLA DE PATATA (3) CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º COLD TOMATO SOUP

2º POTATO OMELETTE WITH SALAD

Calorías: 578 / Proteínas: 21
Lípidos: 25 / H.Carbono: 64

JUEVES

1º PASTEL DE PATATAS CON PISTO GRATINADO A LA PROVENZAL (7)

2º ENSALADA DE LENTEJAS Y CUSCUS PAN INTEGRAL Y YOGUR/ BREAD AND YOGHOURT

1º GRATIN POTATO CAKE

2º LENTILS AND CUSCUS SALAD

Calorías: 797 / Proteínas: 24
Lípidos: 41 / H.Carbono: 78

VIERNES

1º PASTA CON SALSA DE CHAMPIÑÓN (1-3-7-10)

2º BACALAO REBOZADO (1-3-4-6-10-14) CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT

1º PASTA WITH MUSHROOM SAUCE

2º FRIED COD WITH SALAD

Calorías: 766 / Proteínas: 35
Lípidos: 26 / H.Carbono: 94

SEMANA 4 LUNES

1º LENTEJAS ESTOFADAS (1)

2º PIZZA CASERA VEGETAL (1-6-7-10) CON ENSALADA PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT

1º STEWED LENTILS

2º VEGETABLE PIZZA WITH SALAD

Calorías: 809 / Proteínas: 27
Lípidos: 18 / H.Carbono: 127

MARTES

1º ENSALADA DE PASTA (1,6,10)

2º HUEVOS REVUELTOS (3) CON PATATAS AL AJILLO PAN INTEGRAL Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º PASTA SALAD

2º SCRAMBLED EGGS WITH GARLIC POTATOES

Calorías: 817 / Proteínas: 34
Lípidos: 42 / H.Carbono: 66

MIÉRCOLES

1º CREMA DE CALABACÍN

2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES (1-2-4-14) Y ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º COGURRETTE SOUP

2º HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS

Calorías: 671 / Proteínas: 30
Lípidos: 29 / H.Carbono: 68

JUEVES

1º ARROZ SEMIINTEGRAL CON TOMATE

2º SAN JACOBO CASERO DE PAVO CON ENSALADA (1-3-6-7-10) PAN INTEGRAL Y YOGUR/ BREAD AND YOGHOURT

1º RICE WITH TOMATO

2º TURKEY CORDON BLEU WITH SALAD

Calorías: 881 / Proteínas: 25
Lípidos: 36 / H.Carbono: 111

VIERNES

1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA

2º POLLO AL HORNO CON PURÉ (7) PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROT

2º ROASTED CHICKEN WITH MASHED POTATOES

Calorías: 676 / Proteínas: 39
Lípidos: 28 / H.Carbono: 62

SEMANA 5 LUNES

1º PASTA CON VERDURAS (1)

2º TORTILLA DE PATATA Y QUESO (3,7) CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º PASTA WITH VEGETABLE

2º POTATO OMELETTE WITH CHEESE AND SALAD

Calorías: 811 / Proteínas: 31
Lípidos: 33 / H.Carbono: 95

MARTES

1º ENSALADILLA RUSA VEGETAL (3-6)

2º ESTOFADO DE CERDO CON VERDURAS PAN INTEGRAL Y FRUTA / BREAD AND FRUIT

1º VEGAN RUSSIAN SALAD

2º PORK STEW WITH VEGETABLES

Calorías: 670 / Proteínas: 37
Lípidos: 31 / H.Carbono: 57

MIÉRCOLES

1º GAZPACHO DE REMOLACHA

2º FILETE DE POLLO EMPANADO CASERO (1-3-6-10) CON PATATAS PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º BEET AND TOMATO SOUP

2º CHICKEN FILET WITH POTATOES AND SALAD

Calorías: 741 / Proteínas: 34
Lípidos: 34 / H.Carbono: 71

JUEVES

1º FIDEUÁ DE VERDURAS (1,6,10)

2º GARBANZOS CON REFRITO DE CEBOLLA Y PIMENTÓN PAN INTEGRAL Y BIZCOCHO CASERO/ BREAD AND HOMEMADE CAKE

1º VEGETABLES FIDEUÁ

2º CHICKPEAS WITH ONION AND PAPRIKA

Calorías: 685 / Proteínas: 22
Lípidos: 34 / H.Carbono: 63

VIERNES

1º ARROZ SEMIINTEGRAL CON VERDURAS

2º BIENMESABE DE MERLUZA CON ENSALADA (1-2-4-1-6-10-14) PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT

1º VEGETABLES RICE

2º FRIED HAKED WITH SALAD

Calorías: 773 / Proteínas: 36
Lípidos: 26 / H.Carbono: 93

En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. Pónganse en contacto con nosotros si desea más información al respecto.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta o patata	➔ Otro carbohidrato, cantidad secundaria
Verduras	➔ Otra verdura diferente
Carne, pescado o huevo	➔ Legumbre u otra proteína animal
Legumbre	➔ Carne, pescado o huevo
Fruta	➔ Otra fruta diferente
Lácteo	➔ Fruta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL, CALCULADA DE ACUERDO A CRITERIOS DIETÉTICOS Y ESTABLECIDA PARA UN COMENSAL DE ENTRE 10 Y 12 AÑOS. EL APORTE CALÓRICO DE LA COMIDA DEBE SER APROX. EL 35% DEL TOTAL DIARIO.

LOS MENÚS ROTATIVOS DE VERANO SERÁN PARA LOS MESES DE MAYO, JUNIO, SEPTIEMBRE Y OCTUBRE

MAYO					JUNIO					JULIO				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
				1	1	2	3	4	5			1	2	3
4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	29	30				27	28	29	30	31

SEPTIEMBRE					OCTUBRE				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
	1	2	3	4				1	2
7	8	9	10	11	5	6	7	8	9
14	15	16	17	18	12	13	14	15	16
21	22	23	24	25	19	20	21	22	23
28	29	30	26	27	28	29	30		

LAS LETRAS DE LA "A" (BAJO) A LA "E" (ALTO) INDICAN EL IMPACTO AMBIENTAL DE CADA UNO DE LOS PLATOS (1º y 2º), CALCULADO CON Etiquetable.



PARA ELLO, SE ANALIZA EL CICLO DE VIDA DE LAS MATERIAS PRIMAS, LAS EMISIONES DE GASES DE EFECTO INVERNADERO, LA DESTRUCCIÓN DE LA CAPA DE OZONO, LAS EMISIONES DE PARTÍCULAS, LA LLUVIA ÁCIDA, LA HUELLA HÍDRICA, LA EUTROFIZACIÓN, EL USO DEL SUELO O LA PÉRDIDA DE BIODIVERSIDAD.

DIARIO PAN: 1 / SEMANAL: LÁCTEO: 7



LA FRUTA DE POSTRE (CUATRO DÍAS A LA SEMANA) Y LA VERDURA QUE SE UTILIZARÁN EN LOS MENÚS O COMO GUARNICIÓN SERÁN DE TEMPORADA, SIGUIENDO EL CALENDARIO DE ESTACIONALIDAD DEL PROYECTO FUHEM

TODOS LOS DÍAS QUE EN EL MENÚ NO HAYA ENSALADA DE GUARNICIÓN, SE PONDRÁ A DISPOSICIÓN DE LOS COMENSALES UNA ENSALADA COMO COMPLEMENTO OPCIONAL AL MENÚ.

FRUTA FRESCA, HORTALIZAS FRESCAS, ACEITE, LEGUMBRE, PATATA, CEREALES, PASTAS, HARINAS, HUEVOS FRESCOS Y UN LÁCTEO AL MES SIEMPRE SERÁN DE CULTIVO ECOLÓGICO Y PROCEDENCIA PENINSULAR.

CARNES, HUEVO PASTEURIZADO, PAN, CONSERVAS, LÁCTEOS, CONGELADOS Y OTROS PRODUCTOS SERÁN SIEMPRE DE ORIGEN PENINSULAR. LOS PESCADOS DE CALADEROS O PISCICULTURA DEL ATLÁNTICO NORTE O DEL MEDITERRANEO.

USO ÚNICAMENTE DE ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA ECOLÓGICO O ACEITE DE GIRASOL ALTO OLEICO. SE EXCLUIRÁN PRECOCINADOS Y GLUTAMATO MONOSÓDICO DEL MENÚ.

BLOG DEL PROYECTO DE COMEDORES ECOLÓGICOS:
<http://blogs.fuhem.es/alimentarotrosmodelos/>

MENÚ ROTATIVO VERANO 2026



Colegio
FUHEM
Montserrat

C/. Juan Esplandiú, 2 bis.
 28007 - MADRID
 Telf: 91 573 75 07

infocomedor@colegiomontserrat.fuhem.es



www.gastronomic.es