

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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: 438 / Proteínas: 15	1º SALMOREJO (1) 2º RAGOUT DE PAVO CON TOMATE Y ARROZ PAN INTEGRAL Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º COLD TOMATO SOUP 2º TURKEY RAGOUT WITH TOMATO AND RICE Calorías: 561 / Proteínas: 27	1º MACARRONES CON PISTO (1,6,10) 2º BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA (1-2-4-6-10-14) PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º PASTA WITH PISTO 2º FRIED ANCHOVIES WITH SALAD Calorías: 438 / Proteínas: 25 Lípidos: 21 / H.Carbono: 36	1º ARROZ SEMIINTEGRAL ORIENTAL CON VERDURAS (1,6) 2º HAMBURGUESA MIXTA (1,3,6,7,9,10,11,12) AL HORNO CON VERDURAS PAN INTEGRAL Y YOGUR/ BREAD AND YOGHOURT 1º ORIENTAL STYLE RICE WITH VEGETABLES 2º MIXED BURGUER WITH VEGETABLES Calorías: 490 / Proteínas: 22 Lípidos: 14 / H.Carbono: 67	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: 531 / Proteínas: 18 Lípidos: 14 / H.Carbono: 79	
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: 608 / Proteínas: 21	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: 428 / Proteínas: 25 Lípidos: 22 / H.Carbono: 32	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: 444 / Proteínas: 15 Lípidos: 15 / H.Carbono: 55	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: 484 / Proteínas: 27 Lípidos: 21 / H.Carbono: 43	VIERNES 1º LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ 2º HUEVOS RELLENOS (1,3,6,7,10) CON PAN Y FRUTA / BREAD AND FRUIT 1º LENTILS STEW WITH RICE 2º STUFFED EGGS WITH SALAD Calorías: 456 / Proteínas: 23 Lípidos: 22 / H.Carbono: 38
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 VEGETABLES PAELLA 2º MADRILENIAN MEATBALLS WITH SALAD Calorías: 568 / Proteínas: 26 Lípidos: 19 / H.Carbono: 59	MARTES 1º CREMA DE CALABACÍN 2º CONTRAMUSLOS DE POLLO AL CURRY (1,3,6,7,9,10,11,12) CON PATATA DADO CON ENSALADA PAN INTEGRAL Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º COGURRETTE SOUP 2º CHICKEN CURRY WITH POTATOES Calorías: 459 / Proteínas: 28 Lípidos: 24 / H.Carbono: 41	MIÉRCOLES 1º GAZPACHO 2º TORTILLA DE PATATA (3) CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º COLD TOMATO SOUP 2º SPANISH OMELETTE WITH SALAD Calorías: 430 / Proteínas: 15 Lípidos: 20 / H.Carbono: 52	JUEVES 1º PASTEL DE PATATAS CON PISTO GRATINADO A LA PROVENZAL (7) 2º ENSALADA DE LENTEJAS Y CUSCUS (1-6-10) PAN INTEGRAL Y YOGUR/ BREAD AND YOGHOURT 1º GRATIN POTATO CAKE 2º LENTILS AND CUSCUS SALAD Calorías: 543 / Proteínas: 18 Lípidos: 29 / H.Carbono: 69	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: 475 / Proteínas: 25
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: 559 / Proteínas: 20 Lípidos: 14 / H.Carbono: 83	MARTES 1º ENSALADA DE PASTA (1,6,10) 2º HUEVOS REVUELTOS (3) CON PATATAS AL AJILLO PAN INTEGRAL Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º RICE WITH TOMATO 2º SCRAMBLED EGGS WITH GARLIC POTATOES Calorías: 522 / Proteínas: 21 Lípidos: 27 / H.Carbono: 43	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: 434 / Proteínas: 20 Lípidos: 17 / H.Carbono: 48	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 PASTA SALAD 2º TURKEY CORDON BLEU WITH SALAD Calorías: 643 / Proteínas: 27 Lípidos: 25 / H.Carbono: 76	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: 435 / Proteínas: 27 Lípidos: 20 / H.Carbono: 45
SEMANA 5	LUNES 1º PASTA CON VERDURAS (1) 2º TORTILLA DE QUESO (3,7) CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º PASTA WITH VEGETABLE 2º POTATO OMELETTE WITH COGURETTE AND CHEESE WITH SALAD Calorías: 503 / Proteínas: 19 Lípidos: 20 / H.Carbono: 59	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: 517 / Proteínas: 28 Lípidos: 27 / H.Carbono: 42	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: 522 / Proteínas: 23 Lípidos: 24 / H.Carbono: 50	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 SOUP 2º CHICKPEAS WITH ONION AND PAPRIKA Calorías: 587 / Proteínas: 23 Lípidos: 18 / H.Carbono: 77	VIERNES 1º ARROZ SEMIINTEGRAL CON VERDURAS 2º BIENMESABE DE MERLUZA CON ENSALADA (1-2-4-1-6-10-14) CON ENSALADA PAN Y FRUTA/ BREAD AND FRUIT 1º VEGETABLES RICE 2º FRIED HAKED WITH SALAD Calorías: 497 / Proteínas: 20 Lípidos: 16 / H.Carbono: 66

En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº 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 3-6 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.



www.gastronomic.es

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

EDUCACIÓN INFANTIL

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

infocomedor@colegiomontserrat.fuhem.es

