

MES: Diciembre 2025

COLEGIO ALTAIR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria)
Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada y pan
VE:2.606/624 GT:26 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:20 SAL:2

2 Macarrones con salsa de tomate con **pasta integral**
Fingers de pollo con ensalada de lechuga y brotes de soja
Yogur y pan
VE:4.361/1.043 GT:20 GS:6 HC:132 AZ:18 PROT:49 SAL:2

3 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón)
Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con calabacín salteado
Fruta de temporada y pan
VE:3.274/783 GT:22 GS:5 HC:104 AZ:20 PROT:37 SAL:2

4 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina)
Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con zanahorias salteadas
Yogur y pan
VE:2.543/608 GT:23 GS:7 HC:72 AZ:14 PROT:27 SAL:3

5 Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón)
Pavo en salsa con menestra de verduras salteadas
Fruta de temporada y **pan integral**
VE:2.887/691 GT:9 GS:1 HC:111 AZ:31 PROT:48 SAL:1

8
FESTIVO

9 Crema de calabacín
Fingers de pollo con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
VE:3.411/816 GT:25 GS:7 HC:76 AZ:15 PROT:33 SAL:1

10 Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón)
Lomo en salsa con judías verdes salteadas
Fruta de temporada y pan
VE:3.206/767 GT:21 GS:4 HC:102 AZ:27 PROT:42 SAL:3

11 Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina)
Huevos duros con pisto
Yogur y pan
VE:2.581/618 GT:22 GS:6 HC:76 AZ:13 PROT:29 SAL:2

12 Espaguetis boloñesa (zanahoria, carne picada, tomate frito, ajo, pimiento, cebolla)
Redondo de pavo (ajo, cebolla, especias, laurel, zanahoria) con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y **pan integral**
VE:3.896/932 GT:45 GS:8 HC:94 AZ:26 PROT:46 SAL:3

15 Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con menestra de verduras salteadas
Fruta de temporada y pan
VE:3.403/814 GT:38 GS:11 HC:86 AZ:26 PROT:25 SAL:3

16 Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario)
Jamoncitos de pollo al ajillo (ajo, especias) con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan
VE:2.827/676 GT:20 GS:7 HC:66 AZ:13 PROT:44 SAL:2

17 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón)
Lomo a la plancha con judías salteadas
Fruta de temporada y pan
VE:3.218/770 GT:14 GS:4 HC:119 AZ:21 PROT:40 SAL:1

18 ESPECIAL NAVIDAD
Sopa de picadillo (fideos, patata, jamón york, puerros, zanahorias, gallina, espinazo salado, canilla salada, huevo duro)
Hamburguesa completa con patatas fritas
Postre especial
VE:4.024/963 GT:50 GS:13 HC:106 AZ:25 PROT:33 SAL:3

19 Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta de temporada y **pan integral**
VE:3.344/800 GT:25 GS:3 HC:122 AZ:19 PROT:26 SAL:1

22
NAVIDAD

23
NAVIDAD

24
NAVIDAD

25
NAVIDAD

26
NAVIDAD

29
NAVIDAD

30
NAVIDAD

31
NAVIDAD