

MES: Marzo 2026 COLEGIO ALTAIR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla de patata al horno con calabacín salteado Fruta de temporada y pan	3	Macarrones (integrales) a la napolitana (tomate frito, cebolla, zanahoria) Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con menestra de verduras salteadas Yogur (sin lactosa) y pan integral	4	Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	5	Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con judías salteadas Yogur (sin lactosa) y pan integral	6	Paella de verduras (pimiento, tomate, guisantes, judías verdes, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan
9	Arroz con salsa de tomate Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con verduritas Fruta de temporada y pan	10	Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Fingers de pollo con ensalada de lechuga y maíz Yogur (sin lactosa) y pan integral	11	Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	12	Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria) Lomo en salsa con patatas fritas Yogur (sin lactosa) y pan integral	13	Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Merluza con tomate con guisantes Fruta de temporada y pan
16	Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	17	Macarrones con salsa de tomate con pasta integral Abadejo al horno (pimiento, cebolla y ajo) con judías verdes salteadas Yogur (sin lactosa) y pan integral	18	Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con verduritas Fruta de temporada y pan	19	Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con zanahorias salteadas Yogur (sin lactosa) y pan integral	20	Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan
23	Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina) Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con pisto Fruta de temporada y pan	24	Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur (sin lactosa) y pan integral	25	Espaguetis con salsa de tomate con pasta integral Fingers de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	26	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Pavo en salsa con patatas asadas Yogur (sin lactosa) y pan integral	27	Arroz a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate frito) Merluza en salsa verde (perejil, ajo, zumo limón) con calabacín salteado Fruta de temporada y pan
30		31							

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA