

Alergias combinadas

MES: Marzo 2026

COLEGIO ALTAIR

SIN LEGUMBRES Y SOJA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Arroz salteado al ajillo
Tortilla de patata al horno con calabacín salteado
Fruta de temporada y pan

VE:2.833/678 GT:13 GS:2 HC:115 AZ:20 PROT:23 SAL:1

3
Macarrones (integrales) a la napolitana (tomate frito, cebolla, zanahoria)
Lomo en salsa con verduritas
Yogur y pan integral

VE:3.022/723 GT:24 GS:7 HC:85 AZ:19 PROT:39 SAL:5

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

VE:2.433/582 GT:16 GS:2 HC:80 AZ:26 PROT:33 SAL:1

5
Pasta salteada
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con tomate aliñado
Yogur y pan integral

VE:2.251/539 GT:17 GS:5 HC:70 AZ:13 PROT:29 SAL:2

6
Paella de verduras
Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada y pan

VE:3.057/731 GT:18 GS:1 HC:107 AZ:20 PROT:31 SAL:1

9
Arroz con salsa de tomate
Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con verduritas
Fruta de temporada y pan

VE:3.000/718 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:21 PROT:24 SAL:3

10
Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina)
Pavo en salsa con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:2.398/574 GT:14 GS:5 HC:76 AZ:19 PROT:38 SAL:2

11
Pasta salteada
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada y pan

VE:2.750/658 GT:20 GS:3 HC:99 AZ:21 PROT:17 SAL:2

12
Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria)
Lomo adobado con patatas fritas
Yogur y pan integral

VE:3.338/799 GT:47 GS:10 HC:63 AZ:12 PROT:33 SAL:2

13
Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario)
Merluza con tomate con guisantes
Fruta de temporada y pan

VE:3.433/821 GT:35 GS:4 HC:93 AZ:24 PROT:33 SAL:2

16
Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata)
Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:2.642/632 GT:25 GS:4 HC:84 AZ:22 PROT:21 SAL:1

17
Macarrones con salsa de tomate con pasta integral
Abadejo al horno (pimiento, cebolla y ajo) con ensalada
Yogur y pan integral

VE:3.111/744 GT:16 GS:3 HC:105 AZ:17 PROT:53 SAL:3

18
Puré de calabaza
Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con verduritas
Fruta de temporada y pan

VE:2.042/489 GT:13 GS:2 HC:72 AZ:23 PROT:22 SAL:3

19
Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina)
Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con zanahorias salteadas
Yogur y pan integral

VE:2.814/673 GT:29 GS:9 HC:69 AZ:13 PROT:37 SAL:3

20
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada y pan

VE:3.164/757 GT:23 GS:4 HC:110 AZ:19 PROT:25 SAL:1

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

VE:3.016/722 GT:26 GS:5 HC:86 AZ:20 PROT:35 SAL:3

24
Arroz salteado al ajillo
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:2.695/645 GT:19 GS:5 HC:97 AZ:10 PROT:20 SAL:2

25
Espaguetis gratinados con pasta integral
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada y pan

VE:3.405/814 GT:14 GS:3 HC:111 AZ:34 PROT:39 SAL:2

26
Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)
Pavo en salsa con patatas asadas
Yogur y pan integral

VE:2.380/569 GT:14 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:38 SAL:2

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

VE:1.636/391 GT:10 GS:1 HC:54 AZ:19 PROT:21 SAL:2

30
SEMANA SANTA

31
SEMANA SANTA