

MES: Marzo 2026

COLEGIO ALTAIR

SIN MARISCO Y CEFALÓPODOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata)
Gratén de huevos con bechamel
Fruta de temporada y pan

VE:3.274/783 GT:22 GS:5 HC:113 AZ:21 PROT:36 SAL:2

3
Macarrones (integrales) a la napolitana (tomate frito, cebolla, zanahoria)
Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con menestra de verduras salteadas
Yogur y pan integral

VE:4.088/978 GT:50 GS:14 HC:92 AZ:18 PROT:35 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
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 y pan integral

VE:2.754/659 GT:23 GS:7 HC:77 AZ:15 PROT:40 SAL:3

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

VE:2.973/711 GT:27 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:22 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)
Fingers de pollo con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.351/802 GT:19 GS:7 HC:88 AZ:11 PROT:35 SAL:2

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

VE:3.273/783 GT:32 GS:4 HC:97 AZ:24 PROT:23 SAL:3

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 judías verdes salteadas
Yogur y pan integral

VE:3.404/814 GT:15 GS:3 HC:121 AZ:20 PROT:57 SAL:3

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

VE:2.540/608 GT:18 GS:4 HC:79 AZ:22 PROT:32 SAL:4

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
Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada y pan

VE:3.103/742 GT:23 GS:4 HC:104 AZ:20 PROT:31 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
Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón)
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:2.895/693 GT:20 GS:5 HC:100 AZ:10 PROT:26 SAL:2

25
Espaguetis gratinados con pasta integral
Fingers de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada y pan

VE:4.708/1.126 GT:19 GS:5 HC:136 AZ:35 PROT:43 SAL:1

26
Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)
Redondo de pavo (ajo, cebolla, especias, laurel, zanahoria) con patatas asadas
Yogur y pan integral

VE:2.501/598 GT:22 GS:4 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:3

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