

MES: Marzo 2026 COLEGIO ALTAIR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	Lentejas con verduras (zanahoria, pimienta, 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) Lomo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan VE:2.504/599 GT:20 GS:5 HC:77 AZ:26 PROT:29 SAL:2	5	Alubias estofadas con chorizo (patata, pimienta, 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:25 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, pimienta, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Pavo en salsa con guisantes Fruta de temporada y pan VE:2.864/685 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:33 PROT:36 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 Pavo a la plancha con judías verdes salteadas Yogur y pan integral VE:3.278/784 GT:13 GS:3 HC:125 AZ:23 PROT:49 SAL:2	18	Alubias estofadas con chorizo (patata, pimienta, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con verduritas Fruta de temporada y pan VE:3.346/668 GT:18 GS:4 HC:94 AZ:28 PROT:39 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, pimienta, 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, pimienta, 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) Pollo en salsa con calabacín salteado Fruta de temporada y pan VE:1.835/439 GT:6 GS:2 HC:57 AZ:20 PROT:38 SAL:0
30	SEMANA SANTA	31	SEMANA SANTA						