

MES: Marzo 2026

COLEGIO ALTAIR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata)</p> <p>Tortilla de patata al horno con calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.011/720 GT:16 GS:2 HC:116 AZ:22 PROT:32 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Macarrones salteados con pasta integral</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras salteadas</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>VE:4.193/1.003 GT:33 GS:12 HC:129 AZ:12 PROT:49 SAL:3</p>	<p>4</p> <p>Crema de zanahoria (patata y zanahoria)</p> <p>Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.433/582 GT:16 GS:2 HC:80 AZ:26 PROT:33 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo)</p> <p>Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con judías salteadas</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>VE:2.754/659 GT:23 GS:7 HC:77 AZ:15 PROT:40 SAL:3</p>	<p>6</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.057/731 GT:18 GS:1 HC:107 AZ:20 PROT:31 SAL:1</p>
<p>9</p> <p>Arroz salteado al ajillo</p> <p>Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con verduritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.761/661 GT:17 GS:3 HC:104 AZ:21 PROT:21 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina)</p> <p>Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>VE:2.971/711 GT:32 GS:7 HC:80 AZ:13 PROT:28 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.273/783 GT:32 GS:4 HC:97 AZ:24 PROT:23 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria)</p> <p>Lomo adobado con patatas fritas</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.338/799 GT:47 GS:10 HC:63 AZ:12 PROT:33 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno con guisantes</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.303/551 GT:5 GS:0 HC:91 AZ:23 PROT:35 SAL:2</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata)</p> <p>Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.642/632 GT:25 GS:4 HC:84 AZ:22 PROT:21 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Macarrones salteados con pasta integral</p> <p>Abadejo al horno (pimiento, cebolla y ajo) con judías verdes salteadas</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.604/862 GT:13 GS:3 HC:131 AZ:15 PROT:57 SAL:3</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo)</p> <p>Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con verduritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.540/608 GT:18 GS:4 HC:79 AZ:22 PROT:32 SAL:4</p>	<p>19</p> <p>Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina)</p> <p>Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con zanahorias salteadas</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>VE:2.814/673 GT:29 GS:9 HC:69 AZ:13 PROT:37 SAL:3</p>	<p>20</p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.103/742 GT:23 GS:4 HC:104 AZ:20 PROT:31 SAL:1</p>
<p>23</p> <p>Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina)</p> <p>Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con verduritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.736/655 GT:21 GS:5 HC:82 AZ:21 PROT:32 SAL:4</p>	<p>24</p> <p>Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>VE:2.895/693 GT:20 GS:5 HC:100 AZ:10 PROT:26 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Espaguetis salteados con pasta integral</p> <p>Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.834/917 GT:32 GS:6 HC:131 AZ:27 PROT:24 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)</p> <p>Redondo de pavo (ajo, cebolla, especias, laurel, zanahoria) con patatas asadas</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>VE:2.501/598 GT:22 GS:4 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:3</p>	<p>27</p> <p>Arroz salteado al ajillo</p> <p>Merluza en salsa verde (perejil, ajo, zumo limón) con calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.542/608 GT:10 GS:1 HC:101 AZ:19 PROT:25 SAL:2</p>
<p>30</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>31</p> <p>SEMANA SANTA</p>			