

MES: Junio 2026

COLEGIO ALTAIR

SIN LEGUMBRES Y SOJA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
<p>Macarrones a la carbonara Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.033/725 GT:25 GS:2 HC:101 AZ:20 PROT:29 SAL:2</p>	<p>Arroz salteado al ajillo Pollo en salsa con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan <b>integral</b></p> <p>VE:2.923/699 GT:18 GS:6 HC:85 AZ:8 PROT:43 SAL:2</p>	<p>Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con ensalada Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.749/658 GT:29 GS:6 HC:68 AZ:23 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con verduritas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.696/645 GT:5 GS:0 HC:112 AZ:19 PROT:37 SAL:2</p>
<p>Patatas aliñadas Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.240/536 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:20 PROT:21 SAL:1</p>	<p>Gaspacho (tomate, pimiento, pan, pepino, ajo) Pavo en salsa con patatas fritas Yogur y pan <b>integral</b></p> <p>VE:3.991/955 GT:37 GS:7 HC:108 AZ:25 PROT:47 SAL:1</p>	<p>10 Espaguetis a la napolitana con <b>pasta integral</b> Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.487/834 GT:14 GS:3 HC:127 AZ:22 PROT:47 SAL:3</p>	<p>11 Paella de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo (ajo, especias) con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta de temporada y pan <b>integral</b></p> <p>VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:98 AZ:19 PROT:49 SAL:1</p>	<p>12 Crema casera de calabaza dulce Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.703/647 GT:30 GS:4 HC:80 AZ:24 PROT:21 SAL:1</p>
<p>15 Arroz tres delicias clásico Pollo asado (ajo, cebolla, zanahoria, especias) con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.162/757 GT:26 GS:4 HC:105 AZ:20 PROT:23 SAL:2</p>	<p>16 Crema de puerros clásica Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan <b>integral</b></p> <p>VE:2.285/547 GT:20 GS:6 HC:66 AZ:11 PROT:23 SAL:1</p>	<p>17 Gaspacho (tomate, pimiento, pan, pepino, ajo) Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con patatas fritas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:4.491/1.074 GT:48 GS:8 HC:116 AZ:28 PROT:43 SAL:2</p>	<p>18 Macarrones con salsa de tomate con <b>pasta integral</b> Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan <b>integral</b></p> <p>VE:3.310/792 GT:17 GS:1 HC:120 AZ:25 PROT:49 SAL:2</p>	<p>19 Crema de calabacín (puerro, calabacín, patata) Pavo en salsa con patatas fritas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.382/809 GT:33 GS:5 HC:92 AZ:30 PROT:33 SAL:2</p>
<p>22 Espaguetis integrales a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate frito) Pollo en salsa con patatas fritas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:4.467/1.069 GT:47 GS:7 HC:112 AZ:25 PROT:47 SAL:2</p>	<p><b>VACACIONES</b></p>	<p>24 <b>VACACIONES</b></p>	<p>25 <b>VACACIONES</b></p>	<p>26 <b>VACACIONES</b></p>
<p>29 <b>VACACIONES</b></p>	<p>30 <b>VACACIONES</b></p>	<p>23 <b>VACACIONES</b></p>	<p>19 <b>VACACIONES</b></p>	<p>26 <b>VACACIONES</b></p>