

MES: Junio 2026

COLEGIO ALTAIR

SIN MARISCO Y CEFALÓPODOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Macarrones a la carbonara Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan VE:3.033/725 GT:25 GS:2 HC:101 AZ:20 PROT:29 SAL:2	2 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Fingers de pollo con ensalada fresca con aceitunas Yogur y pan integral VE:4.039/966 GT:23 GS:7 HC:109 AZ:9 PROT:37 SAL:1	3 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan VE:2.778/665 GT:29 GS:6 HC:68 AZ:22 PROT:31 SAL:2	4 <b>FESTIVO</b>	5 Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta de temporada y pan VE:2.780/665 GT:13 GS:1 HC:112 AZ:19 PROT:37 SAL:1
8	Patatas aliñadas Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y pan VE:2.647/633 GT:5 GS:0 HC:130 AZ:21 PROT:23 SAL:1	9 Gazpacho (tomate, pimiento, pan, pepino, ajo) Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) con patatas fritas Yogur y pan integral VE:4.305/1.030 GT:51 GS:14 HC:100 AZ:18 PROT:43 SAL:1	10 Espaguetis a la napolitana con pasta integral Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan VE:3.487/834 GT:14 GS:3 HC:127 AZ:22 PROT:47 SAL:3	11 Paella de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, ajo, judías verdes, colorantes alimentario, tomate) Jamoncitos de pollo al ajillo (ajo, especias) con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta de temporada y pan VE:3.138/751 GT:22 GS:4 HC:90 AZ:22 PROT:43 SAL:2	12 Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan VE:3.294/788 GT:34 GS:5 HC:96 AZ:24 PROT:29 SAL:2
15	Arroz tres delicias de hortalizas (arroz, pimiento, guisante, calabacín, zanahoria, maíz) Pollo asado (ajo, cebolla, zanahoria, especias) con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan VE:3.191/764 GT:26 GS:4 HC:110 AZ:22 PROT:22 SAL:3	16 Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral VE:2.771/663 GT:28 GS:7 HC:69 AZ:10 PROT:33 SAL:2	17 Gazpacho (tomate, pimiento, pan, pepino, ajo) Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con patatas fritas Fruta de temporada y pan VE:4.491/1.074 GT:48 GS:8 HC:116 AZ:28 PROT:43 SAL:2	18 Macarrones con salsa de tomate con pasta integral Abadejo al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral VE:3.310/792 GT:17 GS:1 HC:120 AZ:25 PROT:49 SAL:2	19 Crema de calabacín (puerro, calabacín, patata) Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y pan VE:2.509/600 GT:9 GS:1 HC:110 AZ:22 PROT:23 SAL:2
22	Espaguetis integrales a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate frito) Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan VE:4.292/1.027 GT:54 GS:9 HC:112 AZ:24 PROT:33 SAL:3	23 <b>VACACIONES</b>	24 <b>VACACIONES</b>	25 <b>VACACIONES</b>	26 <b>VACACIONES</b>
29	<b>VACACIONES</b>	30 <b>VACACIONES</b>			