

MES: Octubre 2026 COLEGIO ALTAIR SIN CEFALÓPODOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Macarrones (integrales) con salsa carbonara Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con guisantes Yogur y pan integral VE:2.887/691 GT:17 GS:5 HC:83 AZ:14 PROT:46 SAL:3	2 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Huevos gratinados con bechamel suave con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan VE:3.500/837 GT:30 GS:6 HC:114 AZ:21 PROT:36 SAL:2
5 Puré de calabaza Hamburguesa al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan VE:2.300/550 GT:17 GS:4 HC:83 AZ:21 PROT:28 SAL:3	6 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral VE:3.078/736 GT:22 GS:3 HC:110 AZ:18 PROT:26 SAL:1	7 Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan VE:2.918/698 GT:16 GS:1 HC:113 AZ:19 PROT:37 SAL:1	8 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) con pasta integral Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral VE:2.520/603 GT:16 GS:6 HC:81 AZ:10 PROT:31 SAL:3	9 Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan VE:1.601/383 GT:5 GS:1 HC:72 AZ:24 PROT:9 SAL:1
12 FESTIVO	13 Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Fingers de pollo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta de temporada y pan integral VE:3.632/869 GT:24 GS:5 HC:98 AZ:21 PROT:30 SAL:2	14 Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Tortilla francesa con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan VE:2.914/697 GT:28 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:31 SAL:2	15 Macarrones con salsa de tomate con pasta integral Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Yogur y pan integral VE:3.394/812 GT:26 GS:5 HC:106 AZ:16 PROT:46 SAL:2	16 Sopa de arroz Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan VE:2.828/677 GT:21 GS:5 HC:86 AZ:22 PROT:35 SAL:3
19 Arroz a la napolitana Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan VE:3.227/772 GT:22 GS:3 HC:123 AZ:19 PROT:19 SAL:2	20 Garbanzos estofados a la riojana Abadejo a la marinera con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral VE:2.752/658 GT:21 GS:2 HC:95 AZ:20 PROT:37 SAL:1	21 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) con pasta integral Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan VE:2.929/701 GT:10 GS:3 HC:105 AZ:20 PROT:46 SAL:2	22 Crema de calabacín (puerro, calabacín, patata) Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con patatas dado Yogur y pan integral VE:3.915/937 GT:63 GS:16 HC:59 AZ:12 PROT:28 SAL:4	23 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Arroz con boloñesa de soja texturizada Fruta de temporada y pan VE:3.820/914 GT:12 GS:1 HC:158 AZ:27 PROT:43 SAL:1
26 Patatas estofadas con verduras Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan VE:2.322/556 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:21 PROT:25 SAL:3	27 Macarrones (integrales) al ajillo Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan integral VE:2.992/716 GT:28 GS:3 HC:82 AZ:20 PROT:30 SAL:2	28 Sopa de arroz Estofado de cerdo con tomate con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan VE:2.165/518 GT:4 GS:1 HC:80 AZ:18 PROT:37 SAL:3	29 Guiso de cascote (alubia, garbanzos, ajo, judías verdes, calabaza, cebolla, patata, pimentón dulce) Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral VE:2.628/629 GT:23 GS:6 HC:71 AZ:11 PROT:32 SAL:2	30 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) Espaguetis con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan VE:2.489/596 GT:11 GS:2 HC:106 AZ:22 PROT:18 SAL:1