

MES: Octubre 2026

COLEGIO ALTAIR

SIN LACTOSA Y FRUTOS SECOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1 Macarrones con salsa de tomate con pasta integral Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con guisantes Yogur (sin lactosa) y pan integral VE:3.256/779 GT:12 GS:1 HC:110 AZ:22 PROT:57 SAL:3	2 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan VE:2.956/707 GT:23 GS:4 HC:102 AZ:21 PROT:31 SAL:1
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 (sin lactosa) y pan integral VE:2.466/590 GT:13 GS:3 HC:83 AZ:11 PROT:34 SAL:3	9 Macarrones al ajillo Ventresca de merluza al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan VE:3.048/729 GT:7 GS:0 HC:124 AZ:23 PROT:41 SAL:2
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 (sin lactosa) y pan integral VE:3.339/799 GT:23 GS:2 HC:107 AZ:18 PROT:48 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 (sin lactosa) y pan integral VE:3.861/924 GT:60 GS:13 HC:60 AZ:13 PROT:30 SAL:4	23 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada y pan VE:2.768/662 GT:16 GS:3 HC:102 AZ:21 PROT:31 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 (sin lactosa) y pan integral VE:2.573/616 GT:19 GS:3 HC:72 AZ:13 PROT:35 SAL:2	30 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) Filete de merluza en salsa verde con arroz pilaf Fruta de temporada y pan VE:2.598/622 GT:13 GS:1 HC:93 AZ:22 PROT:31 SAL:1