

MES: Octubre 2026

COLEGIO ALTAIR

SIN LEGUMBRES Y SOJA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1 Macarrones integrales con salsa carbonara Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con verduritas Yogur y pan integral VE:2.745/657 GT:17 GS:5 HC:78 AZ:12 PROT:43 SAL:4	2 Puré de calabacín Huevos gratinados con bechamel suave con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan VE:2.876/688 GT:31 GS:6 HC:81 AZ:22 PROT:26 SAL:2
5 Puré de calabaza Lomo en salsa con patatas asadas Fruta de temporada y pan VE:2.375/568 GT:12 GS:3 HC:83 AZ:22 PROT:32 SAL:3	6 Pasta salteada Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral VE:2.640/632 GT:22 GS:3 HC:91 AZ:19 PROT:22 SAL:1	7 Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan VE:3.018/722 GT:17 GS:1 HC:114 AZ:19 PROT:37 SAL:2	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 Yogur y pan integral VE:2.491/596 GT:16 GS:6 HC:81 AZ:10 PROT:30 SAL:3	9 Macarrones al ajillo Ventresca de merluza al horno con ensalada Fruta de temporada y pan VE:2.756/659 GT:8 GS:0 HC:108 AZ:20 PROT:37 SAL:2
12 FESTIVO	13 Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta de temporada y pan integral VE:2.386/571 GT:17 GS:2 HC:73 AZ:20 PROT:34 SAL:2	14 Puré de patatas Tortilla francesa con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan VE:2.336/559 GT:23 GS:5 HC:66 AZ:20 PROT:20 SAL:1	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 verduritas Fruta de temporada y pan VE:2.556/612 GT:21 GS:5 HC:72 AZ:20 PROT:31 SAL:4
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 Pasta salteada Abadejo a la marinera con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral VE:2.531/606 GT:21 GS:2 HC:84 AZ:19 PROT:35 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) Filete de pavo en salsa con patatas dado Yogur y pan integral VE:3.079/737 GT:42 GS:7 HC:56 AZ:13 PROT:30 SAL:3	23 Arroz salteado al ajillo Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada y pan VE:2.590/620 GT:14 GS:3 HC:100 AZ:19 PROT:22 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 verduritas Fruta de temporada y pan VE:2.090/500 GT:4 GS:1 HC:77 AZ:19 PROT:36 SAL:4	29 Pasta salteada Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur y pan integral VE:2.444/585 GT:19 GS:5 HC:77 AZ:10 PROT:25 SAL:1	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