Sin Lactosa

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

COLEGIO ALTAIR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	3 Macarrones (integrales) con salsa boloñesa Merluza en salsa verde (perejil, ajo, zumo limón) con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral VE:2,809/672 GT:22 GS:2 HC:92 AZ:19 PROT:31 SAL:3	4 Crema casera de calabaza dulce (calabaza, patata, cebolla) Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con patatas panaderas Fruta de temporada y pan VE:2,673/639 GT:27 GS:4 HC:77 AZ:25 PROT:22 SAL:2	5 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla francesa con ensalada fresca con maíz dulce Yogur de soja y pan integral VE:2,697/645 GT:19 GS:3 HC:79 AZ:3 PROT:31 SAL:1	6 Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con ensalada fresca con aceitunas negras Fruta de temporada y pan VE:3,406/815 GT:39 GS:7 HC:82 AZ:22 PROT:31 SAL:3
9 Arroz con verduras (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan VE:2,792/668 GT:15 GS:3 HC:109 AZ:21 PROT:26 SAL:2	10 Crema de calabacín (puerro,calabacín,patata) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con patatas dado Fruta de temporada y pan integral VE:3,309/792 GT:44 GS:11 HC:70 AZ:20 PROT:28 SAL:2	11 Garbanzos estofados (calabaza, patata, judia verde, cebolla, pimentón) Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan VE:3,294/788 GT:34 GS:5 HC:96 AZ:24 PROT:29 SAL:2	12 Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con ensalada fresca con aceitunas Yogur de soja y pan integral VE:2,891/692 GT:19 GS:2 HC:79 AZ:6 PROT:43 SAL:3	13 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
16 Macarrones con salsa de tomate con pasta integral Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan VE:4.039/966 GT:25 GS:5 HC:137 AZ:30 PROT:50 SAL:3	17 Alubias estofadas con verduras (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante alimentario) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta de temporada y pan integral VE:2.716/650 GT:25 GS:4 HC:82 AZ:20 PROT:23 SAL:2	18 Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Abadejo al horno (pimiento, cebolla y ajo) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan VE:2.604/623 GT:12 GS:3 HC:86 AZ:21 PROT:38 SAL:2	19 Sopa de arroz Pollo asado al romero con ensalada fresca con aceitunas Yogur de soja y pan integral VE:2.043/489 GT:18 GS:3 HC:48 AZ:2 PROT:26 SAL:3	20 Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Lentejas a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Fruta de temporada y pan VE:2.575/616 GT:11 GS:3 HC:104 AZ:26 PROT:23 SAL:1
23 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan VE:2.600/622 GT:23 GS:4 HC:81 AZ:20 PROT:29 SAL:2	24 Macarrones con salsa de tomate Salmón al horno (ajo, perejil) con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan integral VE:2.823/675 GT:18 GS:2 HC:92 AZ:25 PROT:40 SAL:1	25 Arroz a banda Filete de pavo en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan VE:3.168/758 GT:14 GS:1 HC:113 AZ:22 PROT:41 SAL:2	26 Guiso de cascote (alubia, garbanzos, ajo, judías verdes, calabaza, cebolla, patata, pimentón dulce) Fingers de pollo con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur de soja y pan integral VE:3,476/832 GT:20 GS:4 HC:79 AZ:7 PROT:41 SAL:2	27 Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria) Espaguetis con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan VE:2,468/591 GT:13 GS:2 HC:101 AZ:21 PROT:17 SAL:2
30 Sopa de arroz Hamburguesa al horno con patatas panaderas Fruta de temporada y pan VE:2,266/542 GT:15 GS:4 HC:82 AZ:18 PROT:29 SAL:3				