Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2026

COLEGIO ALTAIR

SIN LEGUMBRES Y SOJA

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 Arroz salteado al ajillo Huevos gratinados con bechamel suave con ensalada fresca con maíz dulce Yogur y pan integral VE:3.095/740 GT:26 GS:8 HC:92 AZ:9 PROT:29 SAL:2	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 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) Lomo a la plancha con patatas dado Fruta de temporada y pan integral VE:3.030/725 GT:38 GS:7 HC:65 AZ:19 PROT:30 SAL:2	11 Arroz salteado al ajillo Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan VE:3.009/720 GT:21 GS:3 HC:114 AZ:19 PROT:22 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 y pan integral VE:2.945/705 GT:21 GS:5 HC:82 AZ:11 PROT:42 SAL:3	13 Puré de patatas Tortilla francesa con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan VE:2.148/514 GT:17 GS:5 HC:69 AZ:22 PROT:21 SAL:1
16 Macarrones con salsa de tomate con pasta integral Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con verduritas Fruta de temporada y pan VE:3.767/901 GT:25 GS:5 HC:123 AZ:28 PROT:46 SAL:3	17 Crema casera de calabaza dulce Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta de temporada y pan integral VE:2.325/556 GT:23 GS:3 HC:73 AZ:24 PROT:14 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 y pan integral VE:2.097/502 GT:20 GS:6 HC:51 AZ:8 PROT:25 SAL:3	20 Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Ventresca de merluza al horno con verduritas Fruta de temporada y pan VE:2.086/499 GT:7 GS:1 HC:78 AZ:26 PROT:26 SAL:2
23 Arroz salteado al ajillo Tortilla francesa con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan VE:2.778/665 GT:21 GS:4 HC:100 AZ:19 PROT:22 SAL:1	24 Macarrones (integrales) con salsa carbonara Salmón al horno (ajo, perejil) con ensalada Fruta de temporada y pan integral VE:2.805/671 GT:20 GS:3 HC:89 AZ:19 PROT:34 SAL:1	25 Arroz a banda Pavo en salsa con verduritas Fruta de temporada y pan VE:3.001/718 GT:6 GS:1 HC:118 AZ:28 PROT:45 SAL:2	26 Pasta salteada Lomo en salsa con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur y pan integral VE:2.360/565 GT:16 GS:6 HC:67 AZ:11 PROT:35 SAL:2	27 Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria) Tortilla de patata al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan VE:2.644/633 GT:25 GS:5 HC:81 AZ:23 PROT:21 SAL:2
30 Sopa de arroz Pavo en salsa con patatas panaderas Fruta de temporada y pan VE:2.404/575 GT:7 GS:1 HC:91 AZ:27 PROT:35 SAL:2				