

MENÚ COLEGIO ALTAMIRA

MARZO 2023



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	1	2	3
		Garbanzos con Espinacas Lomo con Ensalada Fruta	Arroz con Tomate Bacalao con Ensalada 1,3 Yogur 7	Puré de Verduras Estofado de Pavo Fruta
6	7	8	9	10
Espaguetis a la Carbonara Tortilla de Atún 3, 4 Fruta	Guiso de Alubias Pechuga de Pollo al Limón Fruta	Sopa de Cocido 1 Merluza Romana y Ensalada 1, 4 Fruta	Porrusalda Filetes Rusos con Ensalada Yogur 7	Lentejas Guisadas Bocartes con Ensalada 1,4 Fruta
13	14	15	16	17
Arroz con Verduras Salchichas Encebolladas Fruta	Potaje de Garbanzos Huevos Rellenos 3, 4 Fruta	Puré de Calabacín Carne en Salsa con Cous Cous Fruta	Alubias Rojas Estofadas Sardinas con Ensalada 1, 4 Yogur	Fideuá 1 Escalope con Ensalada 1, 3 Fruta
20	21	22	23	24
Lentejas Guisadas Tortilla de Patata 3 Fruta	Crema de Calabaza Muslos de Pollo con Guarnición Fruta	Patatas con Costilla Bocartes con Ensalada 1,4 Fruta	Alubias Blancas con Codillo Empanadillas 1,4 Yogur 7	Macarrones con Tomate 1 Bacalao en Salsa Fruta
27	28	29	30	31
Arroz Tres Delicias Lomo con Puré de Patata 7 Fruta	Puchero de Garbanzos Merluza en Salsa Verde Fruta	Periñaca Sartén de Huevos con Jamón 3 Fruta	Lentejas con Chorizo Sardinas con Ensalada 1,4 Yogur 7	Crema de Calabacín Croquetas de Jamón con Ensalada 1,3 Fruta

Alérgenos que pueden contener los alimentos:





RECOMENDACIONES DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole he comido como primero...
  Para cenar puedo comer como primero...

 <i>verdura</i>	>	 <i>pasta/arroz</i>
 <i>pasta/arroz</i>	>	 <i>verdura</i>
 <i>legumbres</i>	>	 <i>verdura</i>  <i>pasta/arroz</i>

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole he comido como segundo...
  Para cenar puedo comer como segundo...

 <i>huevo</i>	>	 <i>carne</i>  <i>pescado</i>
 <i>pescado</i>	>	 <i>huevo</i>  <i>carne</i>
 <i>legumbres</i>	>	 <i>verdura</i>  <i>huevo</i>

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA		CENA	
 <i>pasta/arroz</i>	+	 <i>carne</i>	 <i>verdura</i> +  <i>pescado</i>
 <i>pasta/arroz</i>	+	 <i>pescado</i>	 <i>verdura</i> +  <i>huevo</i>
 <i>pasta/arroz</i>	+	 <i>huevo</i>	 <i>verdura</i> +  <i>carne</i>
 <i>verdura</i>	+	 <i>carne</i>	 <i>pasta/arroz</i> +  <i>pescado</i>
 <i>verdura</i>	+	 <i>pescado</i>	 <i>pasta/arroz</i> +  <i>huevo</i>
 <i>verdura</i>	+	 <i>huevo</i>	 <i>pasta/arroz</i> +  <i>carne</i>
 <i>legumbres</i>	+	 <i>carne</i>	 <i>verdura</i> +  <i>pescado</i>
 <i>legumbres</i>	+	 <i>pescado</i>	 <i>verdura</i> +  <i>huevo</i>
 <i>legumbres</i>	+	 <i>huevo</i>	 <i>verdura</i> +  <i>carne</i>
 <i>fruta</i>			 <i>lácteo</i>
 <i>lácteo</i>			 <i>fruta</i>