

MENÚ COLEGIO ALTAMIRA



ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
FESTIVO	Lentejas con Chorizo Lomo con Puré de Patata Fruta	Patatas Riojana Bacalao Rebozado con ensalada 1,4 Fruta	Guiso de Alubias Filetes Rusos con Ensalada 1,3 Yogur 7	Puré de verduras Sardinas con ensalada 4 Fruta
8	9	10	11	12
Espaguetis Napolitana 1,7 Tortilla de queso 3, Fruta	Potaje de Garbanzos Albóndigas de Pescado 4 Fruta	Crema de Calabaza Carne en Salsa con Cous Cous Fruta	Fideuá de Carne 1 Sardinas con Ensalada 1, 4 Yogur 7	Alubias Rojas Estofadas Escalope con ensalada Fruta
15	16	17	18	19
Arroz con Verduras Salchichas Encebolladas Fruta	Alubias con Chorizo Huevos rellenos 3,4 Fruta	Sopa de Cocido 1 Bacalao a la Americana 4 Fruta	Porrusalda Croquetas con ensalada 1,3 Yogur 7	Lentejas Guisadas Bocartes con Ensalada 1,4 Fruta
22	23	24	25	26
Macarrones con Tomate 1 Tortilla de Jamón 3 Fruta	Puchero de Garbanzos Merluza en Salsa Verde 4 Fruta	Periñaca Pollo en salsa con Guarnición Fruta	Lentejas con Chorizo Sardinas con Ensalada 1,4 Yogur 7	Crema de Calabacín Empanadillas de atún 4 Fruta
29	30			
Arroz Tres Delicias Lomo con ensalada Fruta	Alubias Guisadas Revuelto de Huevos con Jamón 3 Fruta			

Se ofrece variedad de frutas de temporada y cercanía (manzana, mandarina, plátano, pera, etc.)

Para cocinar y aliñar los platos se utiliza sal yodada y aceite de oliva virgen extra.

Todos los menús irán acompañados de pan y los martes de pan integral. SANDRA CORRAL GONZÁLEZ

Alérgenos que pueden contener los alimentos:

DIETISTA - NUTRICIONISTA





MENÚ COLEGIO ALTAMIRA

LA CENA se debe elegir en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día. Deben ser alimentos fáciles de digerir: purés, sopa, ensalada o verduras cocidas, y, como complemento carnes en pequeñas porciones, huevos o pescados. De postre fruta o un lácteo. Lo ideal es que sea una comida ligera pues no se va a realizar actividad durante la noche y una digestión pesada puede causar dificultades para conciliar el sueño.

A continuación, tenéis un “recomendador de cenas” con pictogramas para poder elegir una cena acorde con lo que se ha comido al mediodía.

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
+	+
+	+
+	+

+	+
+	+
+	+

+	+
+	+
+	+

