

MENÚ COLEGIO ALTAMIRA



MAYO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
Espaguetis con tomate 1 Tortilla de jamón y queso 3,7 Fruta	Garbanzos guisados Merluza con ensalada 4 Fruta	Puré de verdura Pollo en salsa con cous cous 1 Fruta	Alubias con chorizo Bocartes con ensalada 4 Yogur 7	Arroz con verduras Albóndigas de carne Fruta
13	14	15	16	17
Estofado de Lentejas Lomo con ensalada Fruta	Patatas en salsa verde Bacalao con Tomate 4 Fruta	Alubias con Codillo Huevos Rellenos 3,4 Fruta	Crema de calabacín Carne Guisada con guarnición Yogur 7	Pasta a la Carbonara Sardinas con Ensalada 4 Fruta
20	21	22	23	24
Arroz 3 Delicias Salchichas con Puré de patata Fruta	Garbanzos con Espinacas Empanadillas de Atún 4 Fruta	Puré de verduras Filete Ruso con Ensalada Fruta	Sopa de Cocido Tortilla de patata 3 Yogur 7	Patatas a la riojana Bocartes con ensalada 4 Fruta
27	28	29	30	31
Fideuá 1 Filete de pollo al ajillo Fruta	Alubias Rojas Bacalao rebozado con ensalada 1,3 Fruta	Crema de calabaza Escalope con ensalada Fruta	Lentejas con verduras Croquetas Yogur 7	CROSS ESCOLAR

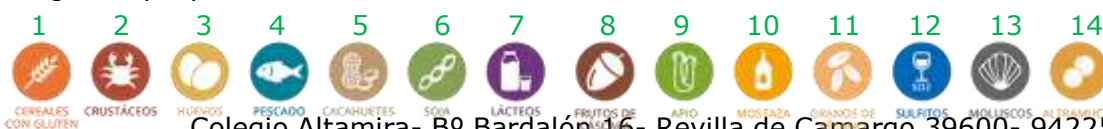
Se ofrece variedad de frutas de temporada y cercanía (manzana, mandarina, plátano, pera, etc.)

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
+	+
+	+
+	+

+	+
+	+
+	+

+	+
+	+
+	+

