

# MENÚ COLEGIO ALTAMIRA



## JUNIO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Macarrones con tomate 1 Tortilla de jamón y queso 3,7 Fruta	Garbanzos guisados Merluza a la romana con ensalada 4 Fruta	Puré de verdura Carne Guisada con guarnición Fruta	Alubias con chorizo Bocartes con ensalada 4 Yogur 7	Patatas con carne Filete de pollo con ensalada Fruta
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Estofado de Lentejas Lomo con ensalada Fruta	Patatas en salsa verde Bacalao con Tomate 4 Fruta	Alubias con Codillo Tortilla de patata 3 Fruta	Crema de calabacín Pollo en salsa con cous cous 1 Yogur 7	Ensalada de pasta Sardinas con Ensalada 4 Fruta
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Arroz con tomate Salchichas con Puré de patata Fruta	Garbanzos con Espinacas Croquetas con ensalada Fruta	Puré de verduras Sardinas con ensalada Fruta	Alubias blancas con berza Huevos Rellenos 3,4 Yogur 7	Hamburguesa especial con patatas Tarrina de helado
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>		
<b>FESTIVO CAMARGO</b>	Lentejas guisadas Bacalao rebozado con ensalada 1,3 Fruta	Periñaca Lomo con ensalada 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.

Alérgenos que pueden contener los alimentos:

**SANDRA CORRAL GONZÁLEZ**  
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
+	+
+	+
+	+
-----	
+	+
+	+
+	+
-----	
+	+
+	+
+	+
-----	
-----	