

# MENÚ COLEGIO ALTAMIRA

## OCTUBRE 2024



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Garbanzos con espinacas Merluza con ensalada Fruta	Porrusalda Muslos de pollo en salsa Fruta	Alubias rojas Bocartes con ensalada 1,4 Yogur 7	Patatas a la riojana Costilla con cous cous 1 Fruta
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Arroz tres delicias Croquetas de jamón Fruta	Crema de calabacín Estofado de carne Fruta	Macarrones con tomate 1 Sardinas con ensalada 1,4 Fruta	Lentejas con verduras Bacalao con tomate 4 Yogur 7	Alubias con chorizo Tortilla de queso 7,3 Fruta
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Pasta napolitana 7 Lomo con ensalada Fruta	Puré de verdura Escalope con ensalada Fruta	Garbanzos con arroz Merluza rebozada 4 Fruta	Patatas en salsa verde Huevos rellenos Yogur 7	Guiso de alubias blancas Bocartes con ensalada 1,4 Fruta
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Lentejas con chorizo Tortilla de atún 3,4 Fruta	Ensalada de pasta 1 Bacalao a la americana 4 Fruta	Sopa de cocido Filetes rusos con ensalada Fruta	Alubias con chorizo Empanadillas de atún 4 Yogur 7	Crema de calabaza Pechuga de pollo al limón con ensalada Fruta
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1 NOV.</b>
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO

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

Todos los menús irán acompañados de pan y los martes de pan integral.

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

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
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
<hr/>	
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
<hr/>	
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
<hr/>	
	
<hr/>	
