

MENÚ COLEGIO ALTAMIRA

SEPTIEMBRE 2024



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	10	11	12	13
Espaguetis carbonara 1,7 Tortilla con queso 3,7 Fruta	Alubias blancas Bacalao con tomate 4 Fruta	Crema de calabacín Lomo con ensalada Fruta	Lentejas estofadas con verduras Bocartes con ensalada 1,4 Yogur natural 7	Patatas en salsa verde Filetes rusos con ensalada Fruta
16	17	18	19	20
Arroz con tomate Estofado de pavo Fruta	Alubias rojas estofadas Merluza en salsa verde 4 Fruta	Puré de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Fruta	Sopa de cocido 1,3 Sardinas con ensalada 1,4 Yogur natural 7	Fideuá 1 Revuelto de jamón 3 Fruta
23	24	25	26	27
Espaguetis boloñesa 1 Salchichas con cuscús 1 Fruta	Periñaca 3,4 Escalope con ensalada 1 Fruta	Garbanzos guisados Bocartes con ensalada 1, 4 Fruta	Crema de calabaza Huevos rellenos 3,4 Yogur natural 7	Alubias blancas con chorizo Albóndigas de pescado 4 Fruta
30				
Lentejas con chorizo Tortilla de jamón 3 Fruta				

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
 pasta/arroz +  carne	 verdura +  pescado
 pasta/arroz +  pescado	 verdura +  huevo
 pasta/arroz +  huevo	 verdura +  carne
 verdura +  carne	 pasta/arroz +  pescado
 verdura +  pescado	 pasta/arroz +  huevo
 verdura +  huevo	 pasta/arroz +  carne
 legumbres +  carne	 verdura +  pescado
 legumbres +  pescado	 verdura +  huevo
 legumbres +  huevo	 verdura +  carne
 fruta	 lácteo
 lácteo	 fruta