

MENÚ COLEGIO ALTAMIRA

ENERO 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Lentejas con chorizo Tortilla de queso 3,7 Fruta	Patatas con costilla Bacalao rebozado con ensalada 1,4 Yogur natural 7	Pure de verduras Carne guisada Fruta
13	14	15	16	17
Macarrones con tomate Salchichas con puré de patata 7 Fruta	Crema de calabacín Escalope con ensalada 1,3 Fruta	Sopa de cocido Bocartes con ensalada 1,4 Fruta	Alubias rojas con chorizo Croquetas de jamón Yogur natural 7	Patatas a la riojana Merluza con ensalada 1,3,4 Fruta
20	21	22	23	24
Lentejas guisadas Lomo con ensalada Fruta	Garbanzos con espinacas Bacalao en salsa 1,3,4 Fruta	Purrusalda Pollo en salsa con cous cous 1 Fruta	Espaguetis carbonara Sardinas con ensalada 1,4 Yogur natural 7	Guiso de alubias Estofado de pavo Fruta
27	28	29	30	31
Arroz con tomate Tortilla de queso 3,7 Fruta	Patatas con costilla Merluza con ensalada Fruta	Espaguetis a la carbonara Pollo a la jardinera Fruta	Fideuá de carne Huevos rellenos de atún 3,4 Yogur natural 7	Crema de calabaza Sardinas con ensalada 1,4 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