

MENÚ COLEGIO ALTAMIRA

FEBRERO 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Lentejas Estofadas Lomo con Ensalada Fruta	Patatas en salsa verde Bacalao a la Americana 4 Fruta	Guiso de Alubias Rojas Tortilla de atún 3,4 Fruta	Garbanzos guisados Sardinas con Ensalada 4 Yogur 7	Puré de verduras Escalope con ensalada 1, 3 Fruta
12	13	14	15	16
Macarrones con tomate Salchichas con puré de patata 7 Fruta	Alubias blancas estofadas Merluza con ensalada 4 Fruta	Sopa de Cocido Carne en Salsa con cous cous Fruta	Arroz con verduras Tortilla de patata 3 Yogur 7	Crema de calabacín Albóndigas de pescado 4 Fruta
17	18	19	20	21 Carnaval
Pasta a la boloñesa Tortilla de queso 3, 7 Fruta	Garbanzos con Gambas Pollo en salsa con guarnición Fruta	Porrusalda Bocartes con ensalada 4 Fruta	Alubias rojas con chorizo Empanadillas de atún Yogur 7	Perrito caliente completo con patatas chips. Fruta
24	25	26	27	28
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO

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
<hr/>		
 verdura +  carne		 pasta/arroz +  pescado
 verdura +  pescado		 pasta/arroz +  huevo
 verdura +  huevo		 pasta/arroz +  carne
<hr/>		
 legumbres +  carne		 verdura +  pescado
 legumbres +  pescado		 verdura +  huevo
 legumbres +  huevo		 verdura +  carne
<hr/>		
 fruta		 lácteo
<hr/>		
 lácteo		 fruta