

MENÚ COLEGIO ALTAMIRA

ABRIL 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31 Marzo	1	2	3	4
Lentejas con verduras Salchichas con puré de patata Fruta	Alubias rojas Carne guisada con cous cous 1 Fruta	Espaguetis a la napolitana 1, 7 Bacalao con ensalada 1,4 Fruta	Crema de calabaza Tortilla de patatas 3 Yogur Natural 7	Garbanzos con espinacas Bocartes con ensalada 1,4 Fruta
7	8	9	10	11
Arroz con tomate Lomo con ensalada Fruta	Puré de verdura Merluza rebozada con ensalada 1,4 Fruta	Alubias con gambas Escalope con ensalada 1 Fruta	Patatas con costilla Huevos rellenos 3 Yogur Natural 7	Sopa de cocido 1 Sardinas con ensalada 1,4 Fruta
14	15	16	17	18
Macarrones con chorizo 1 Tortilla de queso 3,7 Fruta	Porrusalda Bacalao a la americana 4 Fruta	Alubias blancas guisadas Muslos de pollo con Guarnición Fruta	FESTIVO	FESTIVO
21	22	23	24	25
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
28	29	30		
Guiso de Lentejas Tortilla de Atún 3,4 Fruta	Puré de verduras Pechuga de Pollo con ensalada Fruta	Alubias Blancas con Codillo Merluza en Salsa 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