

# MENÚ COLEGIO ALTAMIRA

## MAYO 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			<b>FESTIVO</b>	<b>CROSS ESCOLAR</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Espaguetis con tomate 1 Tortilla de jamón y queso 3,7 Fruta	Garbanzos guisados Merluza romana con ensalada 4 Fruta	Puré de calabaza Pollo en salsa con cous cous 1 Fruta	Alubias con chorizo Bocartes con ensalada 4 Yogur 7	Arroz con verduras Estofado de pavo Fruta
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
Estofado de Lentejas Lomo con ensalada Fruta	Patatas en salsa verde Bacalao con Tomate4 Fruta	Alubias con Codillo Huevos Rellenos 3,4 Fruta	Crema de calabacín Carne Guisada con guarnición Yogur 7	Pasta a la Carbonara Sardinas con ensalada 4 Fruta
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
Arroz 3 Delicias Salchichas con puré de patata Fruta	Garbanzos con Espinacas Merluza en salsa 4 Fruta	Patatas a la riojana Filete Ruso con Ensalada Fruta	Sopa de Cocido Bocartes con ensalada 4 Yogur 7	Puré de verduras Tortilla de patata 3 Fruta
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
Fideuá 1 Filete de pollo al ajillo Fruta	Alubias Rojas Bacalao rebozado con ensalada 1,3 Fruta	Crema de calabacín Escalope con ensalada Fruta	Lentejas con verduras Tortilla de jamón 3 Yogur 7	Garbanzos guisados Empanadillas de atún 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