

MENÚ COLEGIO ALTAMIRA

SEPTIEMBRE 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8 INICIO INF/PRI	9 INICIO ESO	10	11
	Macarrones con Tomate 1 Pechuga de Pollo con Ensalada Fruta	Garbanzos con Espinacas Merluza Rebozada con Ensalada 1,3,4 Fruta	Patatas a la Riojana Tortilla de Jamón 3 Yogur Ecológico 7	Lentejas Estofadas con Verduras Pescado de Temporada 4 Fruta
14	15	16	17	18
Arroz con Tomate Tortilla de Bonito 3,4 Fruta	FESTIVO	Alubias Blancas con Verduras Filete de Lomo con Ensalada Fruta	Sopa de Cocido 1,3 Pescado de Temporada con Ensalada 4 Yogur Ecológico 7	Puré de Verduras Filetes Rusos con Ensalada 1 Fruta
21	22	23	24	25
Espaguetis Carbonara 1,7 Pollo al Limón con Ensalada Fruta	Guiso de Alubias Rojas Merluza en Salsa 1,3,4 Fruta	Periñaca Estofado de Ternera Fruta	Guisantes con Jamón Huevos Rellenos 3 Yogur Ecológico	CROSS ESCOLAR Comida Campestre
28	29	30		
Lentejas Estofadas Tortilla de Patata y Calabacín 3 Fruta	Garbanzos Guisados con Verduras Filete de Lomo con Ensalada Fruta	Crema de Calabaza Merluza Rebozada con Ensalada 1,3,4 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 y jueves 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
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
	
	