

MENÚ COLEGIO ALTAMIRA

OCTUBRE 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Patatas en Salsa Verde	Arroz tres delicias 3
			Muslos de Pollo al horno 3	Croquetas con Ensalada 4
			Yogur Ecológico 7	Fruta
5	6	7	8	9
Macarrones con Tomate 1	Porrusalda	Alubias Blancas con Verduras	Periñaca	Garbanzos con Chorizo
Estofado de Carne 3,4	Bacalao con Ensalada 4	Huevos Rellenos de Atún 3,4	Pescado de Temporada con Ensalada 4	Filetes de Lomo con Ensalada 1
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur Ecológico 7	Fruta
12	13	14	15	16
FESTIVO	Puré de Verdura	Alubias Rojas con Chorizo	Lentejas con Verduras	Espaguetis Napolitana 1,7
	Escalope con Ensalada 1,3,4	Merluza Rebozada con Ensalada 4	Tortilla de Atún 3,4	Pescado de Temporada con Ensalada 4
	Fruta	Fruta	Yogur Ecológico 7	Fruta
19	20	21	22	23
Arroz con Tomate	Garbanzos Guisados con Verduras	Crema de Calabaza	Alubias con Codillo	Guisantes con Jamón
Salchichas con Puré 7	Merluza con Ensalada 3,4	Lomo con Ensalada	Pescado de Temporada 4	Tortilla de Patata 3
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur Ecológico 7	Fruta
26	27	28	29	30
Lentejas Ecológicas Estofadas	Crema de Calabacín	Garbanzos Guisados con Verduras	Fideuá de verduras 1	Alubias Blancas con Chorizo
Tortilla de Jamón 3	Bacalao Rebozado con Ensalada 1,3,4	Filete de Lomo con Ensalada	Pescado de Temporada 3	Empanadillas 1,3,4
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur Ecológico 7	Fruta





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