MENÚ COLEGIO ALTAMIRA

NOVIEMBRE 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Espaguetis Integrales Carbonara 1,3 Tortilla de Jamón 3 Fruta	Lentejas Ecológicas con verduras Albóndigas de Pescado 2,4 Fruta	Crema de Calabaza Pollo con Cucús 1 Fruta	Garbanzos con Chorizo Pescado de Temporada con Ensalada 4 Yogur Ecológico 7	Guisantes con Jamón Costillas Guisadas Fruta
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Puré de Verduras Escalope con Ensalada 1 Fruta	Garbanzos con Setas Merluza con Ensalada 4 Fruta	Fideuá 1 Tortilla de Atún 3 Fruta	Alubias Rojas con Chorizo Pescado de Temporada con Ensalada 4 Yogur Ecológico 7	Patatas a la Riojana Croquetas con Ensalada 1,3,7 Fruta
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Lentejas con Verduras Salchichas con Puré 7 Fruta	Periñaca Salmón con Verduras 4 Fruta	Crema de Calabacín Albóndigas en Salsa Fruta	Arroz con Tomate Pescado de Temporada con Ensalada 4 Yogur Ecológico 7	Sopa de Cocido 1,3 Huevos Rellenos de Atún y Mayonesa 3,4 Fruta
30				
Ensalada de Pasta Integral 1,4 Merluza con Ensalada 4 Fruta				
			SANDRA CORRAL GONZÁLEZ DIETISTA - NUTRICIONISTA	

1 CEREALES CON GLUTEN · 2 CRUSTÁCEOS · 3 HUEVOS · 4 PESCADO · 5 CACAHUETES · 6 SOJA · 7 LÁCTEOS · 8 FRUTOS DE CÁSCARA · 9 APIO · 10 MOSTAZA · 11 GRANOS DE SÉSAMO · 12 SULFITOS · 13 MOLUSCOS · 14 ALTRAMUCES



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.

