

MES: Octubre 2026

COLEGIO INTERNACIONAL ALMINAR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

			1 Pasta salteada Ventresca de merluza al horno Yogur y pan integral Sautéed pasta Baked hake Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:1.963/470 GT:8 GS:3 HC:65 AZ:9 PROT:31 SAL:1	2 Puré de patatas Huevos revueltos con jamón york Fruta de temporada y pan Mashed potatoes Scrambled eggs with ham Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:1.932/462 GT:13 GS:4 HC:63 AZ:19 PROT:22 SAL:1	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	4 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta
5 Puré de zanahoria Lomo a la plancha con patatas asadas Fruta de temporada y pan Carrot puree Chicken breast with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.271/543 GT:9 GS:0 HC:82 AZ:22 PROT:35 SAL:1	6 Pasta salteada Tortilla francesa Fruta de temporada y pan integral Sautéed pasta French omelette Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.184/523 GT:14 GS:3 HC:76 AZ:18 PROT:23 SAL:1	7 Arroz salteado Abadejo al horno Fruta de temporada y pan Sautéed rice Baked haddock Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.398/574 GT:3 GS:0 HC:101 AZ:18 PROT:34 SAL:1	8 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Pollo al horno Yogur y pan integral Noodle soup (potato, leek, carrot, pork rind, pork loin bacon, hen) Pollo al horno Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:1.921/460 GT:13 GS:5 HC:58 AZ:9 PROT:27 SAL:4	9 Crema de zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada y pan Carrot cream French omelette Seasonal Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.240/536 GT:17 GS:3 HC:72 AZ:25 PROT:21 SAL:1	10 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos
12 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy	13 Pasta salteada Ventresca de merluza al horno Fruta de temporada y pan integral Sautéed pasta Baked hake Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:1.971/472 GT:4 GS:0 HC:79 AZ:18 PROT:28 SAL:1	14 Puré de patatas Tortilla francesa Fruta de temporada y pan Mashed potatoes French omelette Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:1.964/470 GT:15 GS:4 HC:63 AZ:19 PROT:20 SAL:1	15 Crema de zanahoria Pescado al horno Yogur y pan integral Carrot cream Baked fish Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:1.955/468 GT:12 GS:4 HC:54 AZ:14 PROT:30 SAL:1	16 Sopa de arroz Lomo a la plancha Fruta de temporada y pan Rice soup Grilled tenderloin Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.162/517 GT:13 GS:4 HC:68 AZ:18 PROT:31 SAL:2	17 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	18 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
19 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy	20 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan integral Noodle soup (potato, leek, carrot, pork rind, pork loin bacon, hen) Pollo al horno with sautéed carrots Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.114/506 GT:11 GS:3 HC:78 AZ:21 PROT:25 SAL:4	21 Puré de patatas Lomo a la plancha Fruta de temporada y pan Mashed potatoes Grilled tenderloin Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.099/502 GT:15 GS:5 HC:63 AZ:19 PROT:29 SAL:1	22 Arroz salteado Abadejo al horno Yogur y pan integral Sautéed rice Baked haddock Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.259/540 GT:7 GS:3 HC:80 AZ:7 PROT:36 SAL:1	23 Crema de zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada y pan Carrot cream French omelette Seasonal Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.240/536 GT:17 GS:3 HC:72 AZ:25 PROT:21 SAL:1	24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	25 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
26 Sopa de arroz Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada y pan Rice soup Chicken breast Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:1.835/439 GT:3 GS:0 HC:68 AZ:18 PROT:34 SAL:2	27 Pasta salteada Ventresca de merluza al horno Fruta de temporada y pan integral Sautéed pasta Baked hake Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:1.971/472 GT:4 GS:0 HC:79 AZ:18 PROT:28 SAL:1	28 Puré de patatas Pollo al horno Fruta de temporada y pan Mashed potatoes Pollo al horno Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:1.807/432 GT:10 GS:3 HC:64 AZ:20 PROT:22 SAL:3	29 Arroz salteado Huevos revueltos Yogur y pan integral Sautéed rice Scrambled eggs Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.159/516 GT:9 GS:4 HC:79 AZ:8 PROT:26 SAL:2	30 ESPECIAL HALLOWEEN Puré de zanahoria Ventresca de merluza al horno Fruta de temporada y pan Carrot purée Baked hake Seasonal Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:1.956/468 GT:7 GS:0 HC:74 AZ:22 PROT:27 SAL:1	31 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES