

MES: Octubre 2026

COLEGIO INTERNACIONAL ALMINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			Pasta (sin gluten) con salsa carbonara Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con guisantes Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with carbonara sauce Hake belly with garlic (parsley, garlic, lemon juice, sweet paprika) with peas Yoghurt and bread (gluten free) (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.554/850 GT:29 GS:8 HC:112 AZ:15 PROT:51 SAL:5	2 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Huevos revueltos con jamón york con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (sin gluten) Lentils with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (gluten free) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Legumbres y Fruta VE:2.991/716 GT:27 GS:4 HC:100 AZ:20 PROT:31 SAL:1	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	4 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
5 Puré de calabaza Lomo en salsa con patatas asadas Fruta de temporada y pan (sin gluten) Butternut squash purée roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (gluten free) (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.367/566 GT:22 GS:6 HC:81 AZ:20 PROT:26 SAL:3	6 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (sin gluten) Lentils with chorizo Baked potato omelet with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (gluten free) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.276/784 GT:27 GS:5 HC:115 AZ:18 PROT:25 SAL:2	7 Arroz con magro de cerdo Pescado a la andaluza (sin gluten) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Andalusian style fish (gluten free) with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread (gluten free) (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.913/697 GT:20 GS:3 HC:108 AZ:18 PROT:33 SAL:1	8 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) con pasta (sin gluten) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja Yogur y pan (sin gluten) Noodle soup (potato, leek, carrot, pork rind, pork loin bacon, hen) with pasta (gluten free) Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with lettuce and soy salad Yoghurt and bread (gluten free) (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:2.735/654 GT:26 GS:8 HC:112 AZ:16 PROT:28 SAL:3	9 Crema de zanahoria Pasta (sin gluten) con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan (sin gluten) Carrot cream (Gluten-free) pasta with soy Bolognese Seasonal Fruit and bread (gluten free) (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.699/885 GT:24 GS:4 HC:132 AZ:31 PROT:30 SAL:1	10 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	11 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
12 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit	13 Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Hake in green sauce with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread (gluten free) (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.445/824 GT:27 GS:5 HC:112 AZ:20 PROT:39 SAL:3	14 Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Tortilla francesa con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan (sin gluten) Stewed beans with chorizo French omelette with fresh salad with olives Seasonal Fruit and bread (gluten free) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.981/713 GT:27 GS:4 HC:106 AZ:19 PROT:29 SAL:3	15 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) Pizza de jamón y queso (sin gluten) Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Ham and cheese pizza (gluten free) Yoghurt and bread (gluten free) (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.385/571 GT:26 GS:9 HC:69 AZ:13 PROT:16 SAL:3	16 Sopa de arroz Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan (sin gluten) Rice soup Pork loin in sauce with sautéed green beans Seasonal Fruit and bread (gluten free) (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:2.895/693 GT:26 GS:7 HC:84 AZ:21 PROT:33 SAL:3	17 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	18 Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
19 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	20 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) con pasta (sin gluten) Pollo en salsa con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan (sin gluten) Noodle soup (potato, leek, carrot, pork rind, pork loin bacon, hen) with pasta (gluten free) Chicken in sauce with sautéed carrots Seasonal Fruit and bread (gluten free) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.479/824 GT:27 GS:5 HC:112 AZ:20 PROT:39 SAL:3	21 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Albóndigas en salsa (sin gluten) con arroz salteado Fruta de temporada y pan (sin gluten) Cream of zucchini Meatballs in gravy (gluten free) with sautéed rice Seasonal Fruit and bread (gluten free) (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.168/758 GT:28 GS:11 HC:99 AZ:22 PROT:29 SAL:1	22 Arroz con carne (cerdo, judía verde, pimiento, zanahoria, tomate) Pescado a la andaluza (sin gluten) con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur y pan (sin gluten) Meat rice Andalusian style fish (gluten free) with fresh lettuce salad with beets Yoghurt and bread (gluten free) (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.836/678 GT:22 GS:6 HC:84 AZ:11 PROT:36 SAL:1	23 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan (sin gluten) Lentils with chorizo Baked potato omelet with fresh salad with olives Seasonal Fruit and bread (gluten free) (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.422/819 GT:27 GS:5 HC:117 AZ:18 PROT:25 SAL:2	24 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	25 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
26 Sopa de arroz Pasta (sin gluten) con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan (sin gluten) Rice soup (Gluten-free) pasta with soy Bolognese Seasonal Fruit and bread (gluten free) (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.486/834 GT:20 GS:4 HC:128 AZ:25 PROT:32 SAL:3	27 Pasta (sin gluten) al ajillo Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with garlic Hake with garlic and parsley with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (gluten free) (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.570/615 GT:15 GS:3 HC:98 AZ:17 PROT:28 SAL:2	28 Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al ajillo (ajo, especias) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Chicken drumsticks in garlic sauce with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread (gluten free) (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:2.575/616 GT:17 GS:4 HC:79 AZ:19 PROT:40 SAL:2	29 Guiso de cascote (alubia, garbanzos, ajo, judías verdes, calabaza, cebolla, patata, pimentón dulce) Huevos revueltos con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja Yogur y pan (sin gluten) Rubble stew (beans, chickpeas, garlic, green beans, pumpkin, onion, potato, sweet paprika) Scrambled eggs with lettuce and soy salad Yoghurt and bread (gluten free) (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.341/560 GT:20 GS:7 HC:112 AZ:12 PROT:33 SAL:2	30 ESPECIAL HALLOWEEN Puré de calabaza Salchichas con patatas Postre especial y pan (sin gluten) Butternut squash purée Hotdogs with potatoes Special desserts and bread (gluten free) (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.967/710 GT:35 GS:9 HC:83 AZ:24 PROT:21 SAL:4	31 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	