

MES: Octubre 2026

COLEGIO INTERNACIONAL ALMINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			Pasta (sin huevo) con salsa carbonara Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con guisantes Yogur y pan integral Pasta (without egg) with carbonara sauce Hake belly with garlic (parsley, garlic, lemon juice, sweet paprika) with peas Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.941/704 GT:26 GS:6 HC:110 AZ:24 PROT:42 SAL:3	2 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Lentils with vegetables Chicken breast with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.764/661 GT:14 GS:1 HC:101 AZ:20 PROT:43 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 Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta
5 Puré de calabaza Lomo asado en salsa con patatas asadas Fruta de temporada y pan Butternut squash purée roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.300/550 GT:17 GS:4 HC:83 AZ:21 PROT:28 SAL:3	6 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Lomo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral Lentils with chorizo Grilled tenderloin with lettuce & carrot Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.982/713 GT:22 GS:5 HC:96 AZ:17 PROT:35 SAL:1	7 Arroz con magro Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan Rice with tomato sauce Andalusian style haddock with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.846/681 GT:15 GS:1 HC:110 AZ:18 PROT:35 SAL:1	8 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) con pasta (sin huevo) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral Noodle soup (potato, leek, carrot, pork rind, pork loin bacon, hen) with pasta (without egg) Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with lettuce and soy salad Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.537/607 GT:21 GS:6 HC:110 AZ:16 PROT:29 SAL:3	9 Crema de zanahoria Pasta (sin huevo) con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan Carrot cream (Gluten-free) pasta with soy Bolognese Seasonal Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.632/869 GT:19 GS:2 HC:134 AZ:32 PROT:32 SAL:1	10 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	11 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos
12 FESTIVO 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy VE:2.832/678 GT:24 GS:2 HC:85 AZ:29 PROT:29 SAL:1	13 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan integral Pasta (without egg) with tomato sauce Hake in green sauce with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.832/678 GT:24 GS:2 HC:85 AZ:29 PROT:29 SAL:1	14 Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan Stewed beans with chorizo Chicken breast with fresh salad with olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:2.722/651 GT:19 GS:2 HC:110 AZ:20 PROT:43 SAL:2	15 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) Pizza apta Yogur y pan integral Vegetables cream Pizza Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.592/620 GT:22 GS:9 HC:80 AZ:13 PROT:22 SAL:1	16 Sopa de arroz Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan Rice soup Pork loin in sauce with sautéed green beans Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.828/677 GT:21 GS:5 HC:86 AZ:22 PROT:35 SAL:3	17 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
19 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit VE:2.861/684 GT:14 GS:4 HC:101 AZ:27 PROT:44 SAL:2	20 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) con pasta (sin huevo) Pollo en salsa con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan integral Noodle soup (potato, leek, carrot, pork rind, pork loin bacon, hen) with pasta (without egg) Chicken in sauce with sautéed carrots Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.861/684 GT:14 GS:4 HC:101 AZ:27 PROT:44 SAL:2	21 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Albóndigas mixtas en salsa con cous cous Fruta de temporada y pan Cream of zucchini Mixed meatballs in sauce with cous cous Seasonal Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.315/793 GT:28 GS:10 HC:101 AZ:23 PROT:32 SAL:2	22 Arroz con carne (cerdo, judía verde, pimiento, zanahoria, tomate) Filete de abadejo a la andaluza con ensalada fresca de lechuga con remolacha Yogur y pan integral Meat rice Andalusian style haddock with fresh lettuce salad with beets Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.637/631 GT:17 GS:4 HC:89 AZ:11 PROT:37 SAL:1	23 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Lomo a la plancha con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan Lentils with chorizo Grilled tenderloin with fresh salad with olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.260/780 GT:22 GS:5 HC:105 AZ:18 PROT:36 SAL:2	24 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	25 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
26 Sopa de arroz Pasta (sin huevo) con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan Rice soup (Gluten-free) pasta with soy Bolognese Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.419/818 GT:15 GS:2 HC:130 AZ:26 PROT:34 SAL:2	27 Pasta (sin huevo) al ajillo Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral Pasta (without egg) with garlic Hake with garlic and parsley with lettuce & carrot Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:2.368/567 GT:20 GS:2 HC:71 AZ:28 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 Stewed potatoes with vegetables Chicken drumsticks in garlic sauce with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.508/600 GT:12 GS:2 HC:81 AZ:20 PROT:42 SAL:2	29 Guiso de cascote (alubia, garbanzos, ajo, judías verdes, calabaza, cebolla, patata, pimentón dulce) Lomo a la plancha con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral Rubble stew (beans, chickpeas, garlic, green beans, pumpkin, onion, potato, sweet paprika) Grilled tenderloin with lettuce and soy salad Yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.532/606 GT:23 GS:7 HC:107 AZ:11 PROT:41 SAL:2	30 ESPECIAL HALLOWEEN Puré de calabaza Salchichas con patatas Postre especial y pan Butternut squash purée Hotdogs with potatoes Special desserts and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.900/694 GT:30 GS:7 HC:85 AZ:25 PROT:23 SAL:4	31 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES