

MES: Octubre 2026

COLEGIO INTERNACIONAL ALMINAR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

			Macarrones (integrales) con salsa de tomate Ventresca de merluza al ajoarriero (perejil, ajo, zumo limón, pimentón dulce) con guisantes Yogur de soja y pan integral Macaroni (whole grain) with tomato sauce Hake belly with garlic (parsley, garlic, lemon juice, sweet paprika) with peas Soya yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.720/651 GT:11 GS:17 HC:84 AZ:9 PROT:46 SAL:2	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 Lentils with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.924/700 GT:22 GS:4 HC:10 AZ:21 PROT:33 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 Lácteos	4 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
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 Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 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) Tortilla de patata al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral Lentils with chorizo Baked potato omelet with lettuce & carrot Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.078/736 GT:22 GS:3 HC:110 AZ:18 PROT:26 SAL:1	7 Arroz con magro de cerdo 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 Carne con Pasta y Fruta 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 integral Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan integral Noodle soup (potato, leek, carrot, pork rind, pork loin bacon, hen) with wheat pasta Chicken drumsticks with lemon (garlic, onion, lemon juice, assorted spices) with lettuce and soy salad Soya yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.466/590 GT:14 GS:17 HC:78 AZ:4 PROT:32 SAL:3	9 Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan Carrot cream Macaroni with soy bolognese Seasonal Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:1.601/383 GT:5 GS:1 HC:72 AZ:24 PROT:9 SAL:1	10 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
12 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	1 Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada fresca con maíz dulce Fruta de temporada y pan integral Whole grain spaghetti with tomato sauce Hake in green sauce with fresh salad with sweetcorn Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres VE:2.778/665 GT:15 GS:17 HC:90 AZ:19 PROT:33 SAL:1	15 Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Tortilla francesa con ensalada fresca con aceitunas Fruta de temporada y pan Stewed beans with chorizo French omelette with fresh salad with olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.914/697 GT:28 GS:3 HC:107 AZ:20 PROT:31 SAL:2	15 Crema de verduras (calabacín, zanahoria y patata) Pizza apta Yogur de soja y pan integral Vegetables cream Pizza Soya yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.538/607 GT:20 GS:6 HC:77 AZ:7 PROT:23 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 Fruta VE:2.828/677 GT:21 GS:5 HC:86 AZ:22 PROT:35 SAL:3	17 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	18 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
19 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit	20 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) con pasta integral Pollo en salsa con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan integral Noodle soup (potato, leek, carrot, pork rind, pork loin bacon, hen) with wheat pasta Chicken in sauce with sautéed carrots Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:2.844/680 GT:9 GS:3 HC:103 AZ:21 PROT:46 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 Pescado con Verdura y Lácteos 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 de soja y pan integral Meat rice Andalusian style haddock with fresh lettuce salad with beets Soya yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.583/618 GT:15 GS:17 HC:86 AZ:5 PROT:38 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 Lentils with chorizo Baked potato omelet with fresh salad with olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.355/803 GT:22 GS:3 HC:119 AZ:19 PROT:27 SAL:2	24 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	25 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta
26 Sopa de arroz Fajitas con boloñesa de soja y verduras asadas Fruta de temporada y pan Rice soup Fajitas with soy bolognese and roasted vegetables Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.475/592 GT:12 GS:2 HC:92 AZ:28 PROT:24 SAL:4	27 Macarrones (integrales) al ajillo Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral Garlic macaroni (whole wheat) Hake with garlic and parsley with lettuce & carrot Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.623/628 GT:21 GS:2 HC:80 AZ:20 PROT:32 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 Pescado 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) Huevos revueltos con ensalada fresca con lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan integral Rubble stew (beans, chickpeas, garlic, green beans, pumpkin, onion, potato, sweet paprika) Scrambled eggs with lettuce and soy salad Soya yoghurt and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.088/500 GT:13 GS:17 HC:55 AZ:6 PROT:35 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 Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.900/694 GT:30 GS:7 HC:85 AZ:25 PROT:23 SAL:4	31 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES