



# ¿Qué vamos a comer hoy?

## Colegio Tajamar Noviembre 2017

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1ª SEMANA		2ª SEMANA		3ª SEMANA		4ª SEMANA		5ª SEMANA					
<b>1</b> <b>FESTIVO</b> <b>Día de Todos los Santos</b>		<b>6</b> <b>Sopa minestrone (verduras y fideos)</b> <i>Minestrone soup (vegetables and noodles)</i> <b>Albóndigas mixtas con patatas fritas</b> <i>Meatballs with chips</i> <b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>		<b>7</b> <b>Coditos a la carbonara (nata y beicon)</b> <i>Carbonara paste (cream and bacon)</i> <b>Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz</b> <i>Ham omelet with lettuce and corn</i> <b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i>		<b>8</b> <b>Crema de calabacín y zanahoria</b> <i>Zucchini cream and carrot</i> <b>Pavo empanado con patatas panadera</b> <i>Breaded turkey with baked potatoes</i> <b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>		<b>9</b> <b>FESTIVO</b> <b>Nuestra Señora de la Almudena</b>		<b>2</b> <b>Sopa de estrellas</b> <i>Pasta soup</i> <b>Pollo asado con patatas</b> <i>Roasted chicken with potatoes</i> <b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i>		<b>3</b> <b>Fideuá</b> <i>Fideua</i> <b>Cazón adobado con ensalada de lechuga y zanahoria</b> <i>Marinated dogfish with lettuce and carrot salad</i> <b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>	
<b>13</b> <b>Crema de calabaza y queso</b> <i>Pumpkin cream and cheese</i> <b>Cinta de lomo fresca con patata al horno</b> <i>Ribbon fresh loin with potatoes</i> <b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>		<b>14</b> <b>Lentejas guisadas</b> <i>Stewed lentils</i> <b>Daditos de atún con tomate y pisto</b> <i>Tuna with tomato and ratatouille</i> <b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i>		<b>15</b> <b>Patatas con salchichas</b> <i>Potatoes with sausage</i> <b>Tortilla de queso con ensalada de lechuga y tomate</b> <i>Cheese omelet with lettuce and tomato</i> <b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>		<b>16</b> <b>Sopa de fideos</b> <i>Pasta soup</i> <b>Jamonicitos de pollo en pepitoria con patatas dado</b> <i>Chicken in pepitoria with potatoes</i> <b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i>		<b>17</b> <b>Macarrones gratinados</b> <i>Macaroni gratin</i> <b>Filete de lenguado rebozado con lechuga y zanahoria rallada</b> <i>Fillet of sole baked with lettuce</i> <b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>					
<b>20</b> <b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i> <b>Mero al horno en salsa</b> <i>Baked grouper in sauce</i> <b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>		<b>21</b> <b>Judías verdes con jamón</b> <i>Green beans with ham</i> <b>Hamburguesa de ternera con patatas fritas</b> <i>Beef burger with chips</i> <b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i>		<b>22</b> <b>Espirales a la napolitana (tomate, jamón, salami y queso)</b> <i>Neapolitan pasta (tomato, ham, salami and cheese)</i> <b>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz</b> <i>Tuna tortilla with lettuce and corn salad</i> <b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>		<b>23</b> <b>Sopa castellana (huevo, ajo, jamón, pimentón)</b> <i>Castilian soup (egg, garlic, ham, paprika)</i> <b>Pollo en salsa con arroz</b> <i>Chicken in sauce with rice</i> <b>Natillas caseras con galleta</b> <i>Homemade custard with cookie</i>		<b>24</b> <b>Alubias blancas estofadas</b> <i>White bean stew</i> <b>Rabas de calamar con lechuga y zanahoria rallada</b> <i>Squid shrimp with lettuce and shredded carrot</i> <b>Melocotón en almíbar</b> <i>Peaches in syrup</i>					
<b>27</b> <b>Arroz tres delicias</b> <i>Chinese rice (cooked ham, omelette and peas)</i> <b>Emperador empanado con ensalada de lechuga y zanahoria</b> <i>Fried fish with salad of lettuce and carrot</i> <b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>		<b>28</b> <b>Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne, repollo, chorizo, tocino, y gallina)</b> <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon, and chicken)</i> <b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i>		<b>29</b> <b>Patatas a la riojana (patata, chorizo, jamón, pimiento)</b> <i>Potatoes with riojana (potato, chorizo, ham, pepper)</i> <b>Sajonia a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</b> <i>Grilled saxony with lettuce and tomato salad</i> <b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>		<b>30</b> <b>Crema de puerros, acelga, patata y cebolla</b> <i>Cream of leeks, chard, potato and onion</i> <b>Pavo al limón con patatas dado</b> <i>Lemon turkey with potatoes</i> <b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i>							

KCalorías 602  
 Proteínas 29,2 g  
 Hidratos 66,7 g  
 Grasas 22,0 g

KCalorías 626  
 Proteínas 28,7 g  
 Hidratos 64,6 g  
 Grasas 26,6 g

KCalorías 661  
 Proteínas 31,1 g  
 Hidratos 66,7 g  
 Grasas 28,0 g

KCalorías 688  
 Proteínas 30,0 g  
 Hidratos 75,6 g  
 Grasas 27,4 g

KCalorías 688  
 Proteínas 29,6 g  
 Hidratos 71,1 g  
 Grasas 29,8 g



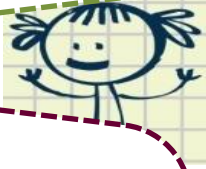
La Dirección del centro dispone de la información relativa a los alérgenos de los platos del menú según el reglamento 1169/2011

Colegio Tajamar  
Noviembre 2017

## Recomendación cenas

### DeliConsejo

Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Estas son las **5 ingestas recomendadas** al día tanto para adultos como para niños que debemos planificar, estableciendo horarios y alimentos adecuados en cada una de ellas. ¡Para que no te falte energía física y mental!



¿Sabes qué alimentos se recomiendan en la media mañana y la merienda? En general potenciaremos el consumo de frutas enteras, lácteos, cereales integrales y frutos secos. Sin olvidarnos de la "vuelta al bocadillo" en sustitución de bollería industrial, snacks salados y refrescos.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2	3
Grupo de alimentos			FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS	F: Ensalada C: P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas				Revuelto de jamón con ensalada	Gratinado de carne con verduras y patatas
	6	7	8	9	10
Grupo de alimentos	F: Ensalada C: P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	FESTIVO NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA	F: Ensalada C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Tortilla de quesito con ensalada multicolor (lechuga, tomate y zanahoria rallada)	Sepia con tomate y patatas	Sopa con pistones + Tortilla de atún con ensalada		Cinta de lomo a la plancha con ensalada y patatas
	13	14	15	16	17
Grupo de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Carne magra	F: Verdura C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada C: P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Sopa de estrellas + Huevos rellenos con rodajas de tomate	Filete de ternera empanado + ensalada de espinacas con nueces	Lacitos de pasta con verduras y salmón	Tortilla de gambas con ensalada de aguacate y tomate	Carne picada con puré de patata y champiñones
	20	21	22	23	24
Grupo de alimentos	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Verdura C: Cereal P: Huevo
Ejemplos de cenas	Revuelto de huevo, pimiento, zanahoria y patata + ensalada mixta	Canelones con atún y ensalada	Crema de calabacín y patata + Chuleta de cerdo	Ensalada de tomate + Rodaja de salmón al horno con patata	Tosta de revuelto de espinacas y gambas
	27	28	29	30	
Grupo de alimentos	F: Verdura C: P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Verdura C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	
Ejemplos de cenas	Rollitos de espárragos con jamón gratinados	Ensalada de escarola + Lubina al horno con patata	Crepe de espinacas, tomate y huevo picado	Filete de lenguado con ensalada de pasta	



AIzea supervisa el equilibrio nutricional de estos menús