



# ¿Qué vamos a comer hoy?

Colegio Tajamar  
Enero 2018  
viernes

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1ª SEMANA

## ¡¡FELIZ AÑO NUEVO!!

2ª SEMANA

8

**Macarrones gratinados**  
*Macaroni gratin*

**Delicias de merluza con lechuga y maíz**  
*Hake with lettuce and corn*

**Melocotón en almíbar**  
*Peaches in syrup*

9

**Crema de zanahorias, patata y cebolla**  
*Cream of carrots, potatoes and onions*

**Ragout de pavo con verduras y patatas dado**  
*Ragout of turkey with vegetables and chips*

**Fruta de temporada**  
*Fresh fruit*

10

**Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne, repollo, chorizo, tocino, y gallina)**  
*Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon, and chicken)*

**Yogur de sabores**  
*Flavored Yogurt*

11

**Judías verdes rehogadas**  
*Sautéed green beans*

**Albóndigas mixtas con patatas fritas**  
*Meatballs with vegetables and potatoes*

**Fruta de temporada**  
*Fresh fruit*

12

**Arroz a la milanesa (carne, tomate y queso)**  
*Milanese rice (tomato meat and cheese)*

**Filete de atún empanado con lechuga y tomate**  
*Tuna steak breaded with lettuce and tomato*

**Yogur de sabores**  
*Flavored Yogurt*

KCalorías 612

Proteínas 29,2 g

Hidratos 72,4 g

Grasas 20,8 g

3ª SEMANA

15

**Lentejas caseras con chorizo**  
*Stewed lentils with chorizo*

**Tortilla de atún con lechuga y aceitunas**  
*Tuna omelet with lettuce and olives*

**Fruta de temporada**  
*Fresh fruit*

16

**Arroz blanco con salsa de tomate**  
*White rice with tomato sauce*

**Filete de Sajonia con ensalada**  
*Fillet of Saxony with salad*

**Yogur de sabores**  
*Flavored Yogurt*

17

**Crema de calabacín con queso**  
*Zucchini cream with cheese*

**Estofado de ternera con verduritas y arroz**  
*Beef stew with vegetables and rice*

**Fruta de temporada**  
*Fresh fruit*

18

**Patatas guisadas con carne**  
*Stewed potatoes with meat*

**Jamoncitos de pollo asados con ensalada**  
*Roasted chicken drumsticks with salad*

**Yogur de sabores**  
*Flavored Yogurt*

19

**Coditos a la carbonara**  
*Carbonara paste*

**Cazón adobado con puré de patata**  
*Marinated dogfish with mashed potatoes*

**Fruta de temporada**  
*Fresh fruit*

KCalorías 679

Proteínas 31,6 g

Hidratos 71,8 g

Grasas 27,3 g

4ª SEMANA

22

**Paellas mixta (pollo, calamares y verduras)**  
*Mixed (chicken, squid and vegetables)*

**Lomo adobado a la plancha con ensalada**  
*Grilled adobado loin with salad*

**Fruta de temporada**  
*Fresh fruit*

23

**Sopa de ave con fideos**  
*Bird soup with pasta*

**Merluza en salsa verde con patatas cocidas y guisantes**  
*Hake in green sauce with boiled potatoes and peas*

**Yogur de sabores**  
*Flavored Yogurt*

24

**Judías verdes con tomate y jamón**  
*Green beans with ham and tomato*

**Filete de pollo al horno con patatas dado**  
*Baked chicken fillet with potatoes*

**Fruta de temporada**  
*Fresh fruit*

25

**Macarrones con salsa de tomate y atún**  
*Macaroni with tomato sauce and tuna*

**Tortilla de queso con lechuga y maíz**  
*Cheese omelet with lettuce and corn*

**Natillas caseras con galleta**  
*Homemade custard with cookie*

26

**Judías pintas con verduras y chorizo**  
*Pinted beans with rice and vegetables*

**Emperador empanado con ensalada de lechuga y zanahoria**  
*Fried fish with salad of lettuce and carrot*

**Fruta de temporada**  
*Fresh fruit*

KCalorías 604

Proteínas 30,5 g

Hidratos 63,8 g

Grasas 23,2 g

5ª SEMANA

29

**Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)**  
*Chinese rice (cooked ham, omelette and peas)*

**San Jacobo con ensalada**  
*San Jacobo with salad*

**Fruta de temporada**  
*Fresh fruit*

30

**Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne, repollo, chorizo, tocino, y gallina)**  
*Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon, and chicken)*

**Yogur de sabores**  
*Flavored Yogurt*

31

**Crema de calabaza con picatostes**  
*Cream of pumpkin with croutons*

**Filete de pollo asado con cuscús**  
*Baked chicken fillet with couscous*

**Fruta de temporada**  
*Fresh fruit*

KCalorías 683

Proteínas 31,7 g

Hidratos 77,4 g

Grasas 24,9 g



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

Colegio Tajamar  
Enero 2018

## Recomendación cenas

### DeliConsejo

"Debemos volver a la **Dieta Mediterránea** y aumentar el consumo de **legumbres** (2-3 veces a la semana), **frutas y verduras frescas** de temporada cada día, cereales y pan a diario (mejor si son integrales) y aumentar el consumo de **pescados** de nuestros mares (3-4 raciones a la semana)"



"¿Sabías que la Dieta Mediterránea es un **estilo de vida**? Por eso no sólo incluye alimentos propios de nuestra tierra como el aceite de oliva, sino también recetas **tradicionales** (como el cocido, el gazpacho o la paella) y la práctica de **ejercicio físico** al aire libre"



AIZEA supervisa el equilibrio nutricional de estos menús

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Grupo de alimentos					
Ejemplos de cenas					
	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada C: Patata P: Jamón/Lácteo
Ejemplos de cenas	Champiñones rehogados + Huevos fritos con patatas	Sopa de arroz + Tortilla de queso con ensalada	Lenguado al horno con patatas panadera y rodajas de tomate	Ensalada de tomate + Tallarines con atún	Escalope de jamón con ensalada y patatas fritas
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Cereal P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Verdura C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/Lácteo
Ejemplos de cenas	Berenjenas rellenas (berenjena, bechamel, carne)	Marmitako (bonito, patatas, cebollas, pimiento verde, tomate)	Ensalada + Huevos revueltos con tomate y patata	Empanadillas de atún con salsa de verduras	Crepe relleno de jamón lechuga, zanahoria y piña
	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Proteína vegetal	F: C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Tortilla de pechuga de pavo y queso emmental con ensalada campera	Conejo al ajillo con ensalada variada	Filete de fletán a la plancha con ensalada couscous	Hamburguesa vegetal con patatas	Albóndigas de ternera con patatas y tomate al horno
	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: P: Jamón/Lácteo		
Ejemplos de cenas	Sopa juliana + Albóndigas de pescado con patatas	Montadito vegetal con tortilla francesa (lechuga, espárragos, tomate y mahonesa )	Ensalada con queso fresco + Croquetas de jamón		