



¿Qué vamos a comer hoy?

Colegio Tajamar
Mayo 2018

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1ª SEMANA	1	2	3	4	
Kcalorías 699 Proteínas 27,9 g Hidratos 86,9 g Grasas 24,5 g	FESTIVO	FESTIVO	Macarrones con chorizo <i>Macaroni with chorizo</i>	Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín) <i>Vegetable cream (potato, carrot, zucchini)</i>	
	DÍA DE LOS TRABAJADORES	DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID	Delicias de jamón y queso con ensalada <i>Ham and cheese with salad</i>	Ragout de pavo con arroz <i>Ragout of turkey with rice</i>	
			Natillas caseras con galleta <i>Homemade custard with cookie</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	
2ª SEMANA	7	8	9	10	11
Kcalorías 699 Proteínas 31,4 g Hidratos 79,2 g Grasas 29,7 g	Lentejas caseras con chorizo <i>Stewed lentils with chorizo</i>	Arroz blanco con salsa de tomate <i>White rice with tomato sauce</i>	Ensalada de pasta (jamón, atún, maíz) <i>Pasta salad (ham, tuna, corn)</i>	Judías verdes con jamón y tomate <i>Green beans with ham and tomato</i>	Patatas guisadas con carne <i>Stewed potatoes with meat</i>
	Filete de Sajonia con ensalada <i>Fillet of Saxony with salad</i>	Tortilla de jamón con lechuga y zanahoria <i>Ham tortilla with lettuce and carrot</i>	Merluza a la gallega con patata cocida <i>Hake Galician with cooked potato</i>	Pollo asado con patatas rostie <i>Roasted chicken with rostie potatoes</i>	Emperador empanado con ensalada <i>Fish breaded with salad</i>
	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Helado <i>Ice cream</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>
3ª SEMANA	14	15	16	17	18
Kcalorías 685 Proteínas 29,6 g Hidratos 77,7 g Grasas 26,9 g	Crema de champiñón con picatostes <i>Cream of mushroom with croutons</i>	FESTIVO	Arroz a la milanesa (magro, tomate y queso) <i>Milanese rice (lean, tomato and cheese)</i>	Coditos a la carbonara <i>Carbonara paste</i>	Sopa de ave con estrellitas <i>Bird soup with pasta</i>
	Albóndigas a la jardinera con arroz blanco <i>Meatballs with white rice</i>	SAN ISIDRO LABRADOR	Lenguado a la romana con lechuga y maíz <i>Fish sole with lettuce and corn</i>	Contramuslos de pollo asados con patatas dado <i>Roasted chicken drumsticks with potatoes</i>	Hamburguesa con ensalada <i>Beef burger with salad</i>
	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>		Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Natillas caseras con galleta <i>Homemade custard with cookie</i>
4ª SEMANA	21	22	23	24	25
Kcalorías 672 Proteínas 27,6 g Hidratos 69,7 g Grasas 29,4 g	Espaguetis boloñesa <i>Spaghetti bolognese</i>	Judías blancas estofadas <i>White bean stew</i>	Fideua mixta (pollo y calamares) <i>Fideua mixed (chicken and squid)</i>	Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i>	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido) <i>Picadillo soup (cooked ham and egg)</i>
	Merluza rebozada con lechuga y tomate <i>Hake stuffed with lettuce and tomato</i>	Salchichas frescas con patatas fritas <i>Fresh sausages with chips</i>	Tortilla de queso con ensalada <i>Cheese omelet with salad</i>	Ragout de ternera con verduras y cuscús <i>Ragout of veau with vegetables and couscous</i>	Atún con tomate y arroz blanco <i>Tuna with tomato and rice</i>
	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Melocotón en almíbar <i>Peaches in syrup</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Helado <i>Ice cream</i>
5ª SEMANA	28	29	30	31	
Kcalorías 657 Proteínas 36,1 g Hidratos 59,9 g Grasas 28,6 g	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes) <i>Chinese rice (cooked ham, omelette and peas)</i>	Lentejas caseras con chorizo <i>Stewed lentils with chorizo</i>	Menestra de verduras con patata y huevo <i>Vegetable stew with potato and egg</i>	Ensalada de patata (atún, huevo, jamón) <i>Potato salad (tuna, egg, ham)</i>	
	Rabas de calamar con lechuga y tomate <i>Squid rabes with lettuce and tomato</i>	Abadejo al horno con patata cocida <i>Baked haddock with potato</i>	Escalope de pollo con patatas fritas <i>Breaded chicken with chips</i>	Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria <i>Grilled loin with lettuce and carrot</i>	
	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	



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

Colegio Tajamar
Mayo 2018

Recomendación cenas

DeliConsejo

Los alimentos ricos en **hidratos de carbono** deben formar parte de la **dieta diaria**. Su función principal es la de aportar **energía**, porque es especialmente interesante su correcto aporte en niños y adolescentes cuya actividad física e intelectual suele ser superior a la de muchos adultos.



Por eso el pan, rico en hidratos de carbono complejos, es un alimento básico y **se ofrece a diario en todos los menús escolares**. Se debe fomentar su consumo también fuera del ámbito escolar, en especial en su variedad **integral**, formando parte "vuelta al bocadillo" de los recreos y meriendas en sustitución de bollería industrial, refrescos o snacks salados.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3	4
Grupo de alimentos		FESTIVO	FESTIVO	F: Verdura C: P: Pescado	F: Ensalada C: Patata P: Huevo
Ejemplos de cenas		DÍA DE LOS TRABAJADORES	DÍA DE LOS TRABAJADORES	Brócoli al vapor + Gallo al horno	Huevo escalfado con patatas cocidas + Ensalada de canónigos y nueces
	7	8	9	10	11
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Verdura C: P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Bacalao al horno con tomate, cebolla y patata	Ternera a la plancha con calabacín y patata asada	Guisantes salteados con jamón + Huevo frito	Arroz con calamares + Ensalada de colores	Crema de espinacas + Solomillo de pavo en salsa
	14	15	16	17	18
Grupo de alimentos	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	FESTIVO	F: Verdura C: P: Carne magra	F: Ensalada C: P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Jamón/ Lácteo
Ejemplos de cenas	Tortilla de queso y espárragos con patatas	SAN ISIDRO LABRADOR	Lomo a la naranja con verduras salteadas	Merluza al limón con ensalada mixta	Crema de verduras + croquetas de jamón
	21	22	23	24	25
Grupo de alimentos	F: Verdura C: P: Huevo	F: Ensalada C: P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Huevos duros en salsa con pisto de verduras	Mero al horno + Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria	Champiñón al ajillo + Pavo a la plancha con patatas	Revuelto de jamón con patatas + Ensalada de rúcula	Escalopines de pollo con puré de patata y calabaza asada
	28	29	30	31	
Grupo de alimentos	F: Verdura C: P: Carne magra	F: Ensalada C: P: Proteína vegetal	F: Ensalada C: P: Jamón/ Lácteo	F: Verdura C: Cereal P: Pescado	
Ejemplos de cenas	Tiras de ternera con pimientos asados	Albóndigas caseras vegetales con ensalada de maíz y aceitunas	Bocadillo de mermelada de tomate con queso fresco	Escalibada + Emperador a la plancha con cuscús	