



¿Qué vamos a comer hoy?

Colegio Tajamar
Marzo 2018

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1ª SEMANA

KCalorías 638
Proteínas 28,1 g
Hidratos 75,9 g
Grasas 22,4 g

Crema de verduras
Vegetable soup

Contramuslos de pollo asados con arroz
Roasted chicken drumsticks with rice

Yogur de sabores
Flavored Yogurt

Judías blancas estofadas con verduras
White bean stew with vegetables
Cazón adobado con lechuga y zanahoria
Marinated dogfish with lettuce and carrot salad

Fruta de temporada
Fresh fruit

2ª SEMANA

5

6

7

8

9

Kcalorías 644
Proteínas 32,8 g
Hidratos 71,7 g
Grasas 23 g

Espirales a la boloñesa
Pasta bolognese

Filete de lenguado al horno con patata panadera
Baked sole fillet with bakery potato

Fruta de temporada
Fresh fruit

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

Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada
Beef burger with salad

Natillas caseras con galleta
Homemade custard with cookie

Judías verdes salteadas con jamón
green beans sautéed with ham

Escalopines de lomo con patatas rostie
Pork steaks with rostie potatoes

Fruta de temporada
Fresh fruit

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

Yogur de sabores
Flavored Yogurt

Crema de calabacín con picatostes
Zucchini cream with croutons

Merluza a la romana con lechuga y tomate
Hake breaded with lettuce and tomato

Fruta de temporada
Fresh fruit

3ª SEMANA

12

13

14

15

16

Kcalorías 653
Proteínas 28,5 g
Hidratos 69,3 g
Grasas 27,3 g

Lentejas a la casera con verduras
Lentils with vegetables

Salchichas frescas al horno con puré de patatas
Baked fresh sausages with potatoes

Fruta de temporada
Fresh fruit

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

Atún con salsa de tomate y arroz blanco
Tuna with tomato and rice

Yogur de sabores
Flavored Yogurt

Patatas guisadas con pollo
Stewed potatoes with chicken

Tortilla de calabacín con lechuga y tomate
Zucchini omelette with lettuce and tomato

Fruta de temporada
Fresh fruit

Sopa de picadillo (jamón cocido y huevo)
Picadillo soup (cooked ham and egg)

Ragout de ternera con verduras y patatas
Ragout of veau with vegetables and potatoes

Yogur de sabores
Flavored Yogurt

Macarrones gratinados con queso
Macaroni cheese au gratin

Calamares a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas
Andalusian squid with lettuce and olives

Melocotón en almíbar
Peaches in syrup

4ª SEMANA

19

20

21

22

23

Kcalorías 653
Proteínas 29,4 g
Hidratos 67,1 g
Grasas 27,5 g

Coditos a la carbonara (nata y bacón)
Carbonara pasta (cream and bacon)

Filete de mero al horno con lechuga y zanahoria
Baked grouper fillet with lettuce and carrot salad

Fruta de temporada
Fresh fruit

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans

Pollo asado con patatas
Roasted chicken with potatoes

Yogur de sabores
Flavored Yogurt

Potaje de garbanzos
Chickpea potage

Tortilla de atún con lechuga y maíz
Tuna tortilla with lettuce and corn salad

Fruta de temporada
Fresh fruit

Arroz blanco con salsa de tomate
White rice with tomato sauce

San Jacobo con ensalada
San Jacobo with salad

Yogur de sabores
Flavored Yogurt

NO LECTIVO

5ª SEMANA

26

27

28

29

30

VACACIONES SEMANA SANTA



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

Colegio Tajamar
Marzo 2018

Recomendación cenas

DeliConsejo

El mineral **magnesio** es fundamental para el correcto desarrollo **muscular** y del **sistema nervioso** de los escolares. Junto con el calcio, forma parte de los **huesos** y ayuda a la **síntesis de proteínas** para la formación de las estructuras corporales. Por eso es imprescindible en la etapa escolar y sobretodo en la adolescencia.



Debemos asegurar un correcto aporte de magnesio a través de la alimentación diaria. Entre sus principales fuentes encontramos las **legumbres**, las **verduras**, en especial las de color verde, el plátano o los cereales integrales. También son buena fuente alimentaria de magnesio, el chocolate o los **frutos secos** que pueden incluirse en la alimentación semanal, en especial entre los escolares que practican deporte.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1	2
Grupo de alimentos				F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Lácteo
Ejemplos de cenas				Tortilla de patata con ensalada de pimientos	Lasaña de verduras
	5	6	7	8	9
Grupo de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: P: Jamón/Lácteo	F: C: Patata P: Huevo
Ejemplos de cenas	Pavo a la plancha con cuscús y ensalada de escarola y manzana	Patatas con atún, verduras y aceitunas	Ensalada con huevo cocido + Macarrones salteados	Quiche de espinacas con bechamel y jamón	Huevos fritos con patatas
	12	13	14	15	16
Grupo de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada C: Patata P: Jamón/Lácteo	F: Verdura C: Cereal P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Huevo
Ejemplos de cenas	Sopa de estrellas + Gallo al horno con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)	Rollitos de jamón rellenos de ensaladilla rusa	Cinta de lomo adobada con calabacín salteado Y quinoa	Sopa de arroz + Bacalao al horno con ensalada	Crema de calabaza y calabacín + Revuelto con queso
	19	20	21	22	23
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Proteína vegetal	NO LECTIVO
Ejemplos de cenas	Plato combinado: judías verdes con patata y huevo	Sopa de pescado y arroz + Ensalada variada	Filete de ternera plancha + Puré de patata y champiñones	Albóndigas caseras vegetales con patatas dado	
	26	27	28	29	30
	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA