



¿Qué vamos a comer hoy?

Colegio Tajamar Abril 2018

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1ª SEMANA	2	3	4	5	6
Kcalorías 711 Proteínas 33,7 g Hidratos 84,6 g Grasas 24,4 g	NO LECTIVO	Macarrones con tomate gratinados <i>Macaroni whit tomato au gratin</i>	Crema de calabacín con queso <i>Zucchini cream with cheese</i>	Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina) <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage,bacon, and chicken)</i>	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes) <i>Chinese rice (cooked ham, omelette and peas)</i>
		Rabas de calamar con ensalada <i>Breaded squid rings squid with salad</i>	Ragout de pavo con verduras y cuscús <i>Turkey ragout with vegetables and couscous</i>	Filete de merluza rebozado con ensalada <i>Battered hake fillet with salad</i>	
		Natillas caseras con galleta <i>Homemade custard with cookie</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>
2ª SEMANA	9	10	11	12	13
Kcalorías 675 Proteínas 31 g Hidratos 68,1 g Grasas 29 g	Espirales a la boloñesa <i>Pasta bolognese</i>	Judías verdes con tomate <i>Green beans with tomato</i>	Paella mixta (pollo y calamares) <i>Mixed paella (chicken and squid)</i>	Lentejas con verduras y chorizo <i>Stewed lentils with vegetables and chorizo</i>	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido) <i>Picadillo soup (cooked ham and egg)</i>
	Tortilla de jamón con lechuga y tomate <i>Ham omelet with lettuce and tomato</i>	Escalope de pollo con patatas fritas <i>Breaded chicken with chips</i>	Bacalao rebozado con lechuga y zanahoria <i>Battered cod with lettuce and carrot</i>	Sajonia al horno con ensalada <i>Saxony baked with salad</i>	Estofado de ternera con verduras y patatas <i>Beef stew with vegetables and potatoes</i>
	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Melocotón en almíbar <i>Peaches in syrup</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>
3ª SEMANA	16	17	18	19	20
Kcalorías 690 Proteínas 31,3 g Hidratos 75,6 g Grasas 27,1 g	Crema de verduras (patata, zanahoria, cebolla) <i>Vegetables cream (potato, carrot, onion)</i>	Alubias blancas con chorizo <i>White beans with chorizo</i>	Coditos a la carbonara <i>Carbonara paste</i>	Arroz blanco con salsa de tomate <i>White rice with tomato sauce</i>	Patatas guisadas con magro <i>Stewed potatoes with lean</i>
	Albóndigas a la jardinera con patatas dado <i>Meatballs with potatoes</i>	Calamares a la andaluza con lechuga y maíz <i>Andalusian squid with lettuce and corn</i>	Daditos de atún con pisto <i>Tuna with ratatouille</i>	Salchichas frescas con patatas fritas <i>Fresh sausages with chips</i>	Filete de pollo al ajillo con ensalada <i>Garlic chicken with salad</i>
	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</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>
4ª SEMANA	23	24	25	26	27
Kcalorías 669 Proteínas 32 g Hidratos 76,1 g Grasas 24,1 g	Espaguetis con atún <i>Spaghetti with tuna</i>	Lentejas estofadas con arroz <i>Stewed lentils with rice</i>	Crema de calabaza con picatostes <i>Pumpkin cream with croutons</i>	Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina) <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage,bacon, and chicken)</i>	Fideua mixta (pollo y calamares) <i>Fideua mixed (chicken and squid)</i>
	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria <i>Potato omelette with lettuce and carrot salad</i>	Pollo al limón con patatas dado <i>Lemon chicken with potatoes</i>	Mero en salsa marinera <i>Grouper in fish sauce</i>	Delicias de merluza con ensalada <i>Hake delicacies with salad</i>	
	Melocotón en almíbar <i>Peaches in syrup</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>
5ª SEMANA	30				
	NO LECTIVO				



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

Colegio Tajamar
Abril 2018

Recomendación cenas

DeliConsejo

El **pescado** es un alimento muy interesante desde el punto de vista nutricional. Aporta **proteínas de alto valor biológico**, imprescindibles para el correcto desarrollo de las estructuras corporales en los escolares. Además de minerales como el **fósforo** y el **hierro** para el correcto desarrollo cerebral. Se debe incluir pescado unas 3-4 raciones a la semana (mínimo 1 en el menú escolar) y variar entre blanco y azul.



El **pescado azul** es particularmente interesante al aportar **vitaminas A y D**, para el desarrollo de huesos y sistema immune, además de **Omega 3**, grasa importante para el corazón y el cerebro.
En caso de **alergia al pescado** busca **Omega 3** en los frutos secos, algunas semillas (chía, lino...), en aceites vegetales e incluso en las algas.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2	3	4	5	6
Grupo de alimentos	NO LECTIVO	F: Verdura C: P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas		Filete de pollo a la plancha + Salteado de guisantes y zanahorias	Mero al papillote con patatas + Ensalada	Huevo a la plancha + Ensalada César	Ensalada de espinacas y piñones + Hamburguesa de ternera con patatas
	9	10	11	12	13
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Jamón/Lácteo	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas	Marmitako (bonito, patatas, cebollas, pimiento verde, tomate)	Crepe relleno de huevo duro y vegetales	Patatas rehogadas con verduras y jamón	Revuelto de huevo con brócoli, zanahoria y patatas	Plato combinado: Filete de fogueiro rebozado con guarnición de ensalada de pasta
	16	17	18	19	20
Grupo de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: P: Pescado	F: Verdura C: Cereal P: Jamón/ Lácteo
Ejemplos de cenas	Sopa de arroz + Merluza al horno con ensalada	Espárragos trigueros a la plancha + Solomillo de pavo	Tortilla a las finas hierbas con puré de patata y rodajas de tomate	Lomos de pescadilla al limón + Ensalada de canónigos	Sopa de fideos + Verdura con jamón gratinada
	23	24	25	26	27
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: P: Huevo	F: Ensalada C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: P: Huevo	F: Verdura C: P: Pescado
Ejemplos de cenas	Filete de ternera asada con patatas y tomates asados	Huevos escalfados + Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de rúcula + Lomo de cerdo con patatas	Tortilla de quesito con ensalada de lechuga, jamón y piña	Chipirones a la plancha + Verdura rehogada
	30				
	NO LECTIVO				