



¿Qué vamos a comer hoy?

Colegio Tajamar Junio 2018

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1ª SEMANA

1

Kcalorías 668
Proteínas 26,3 g
Hidratos 84,2 g
Grasas 22,6 g

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

Albóndigas con verduras y patatas
Meatballs with vegetables and potatoes

Fruta de temporada
Fresh fruit

2ª SEMANA

4

5

6

7

8

Kcalorías 690
Proteínas 30,6 g
Hidratos 82,7 g
Grasas 24,5 g

Macarrones gratinados con jamón y queso
Macaroni ham and cheese au gratin

San Jacobo con ensalada verde
San Jacobo with salad

Helado
Ice cream

Sopa de ave con fideos
Bird soup with pasta

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

Fruta de temporada
Fresh fruit

Paella mixta (pollo y calamares)
Mixed paella (chicken and squid)
Merluza rebozada con lechuga y tomate
Hake stuffed with lettuce and tomato

Yogur de sabores
Flavored Yogurt

Judías verdes con tomate
Green beans with tomato

Pollo al curry con cuscús
Curried chicken with couscous

Melocotón en almíbar
Peaches in syrup

Garbanzos guisados con chorizo
Chickpeas with chorizo

Sajonia a la plancha con ensalada
Grilled saxony with salad

Fruta de temporada
Fresh fruit

3ª SEMANA

11

12

13

14

15

Kcalorías 707
Proteínas 32,2 g
Hidratos 67,4 g
Grasas 32,4 g

Fideua con pollo y verduras
Fideua with chicken and vegetables

Emperador empanado con lechuga y zanahoria
Fried fish with lettuce and carrot

Fruta de temporada
Fresh fruit

Ensalada de pasta, jamón, atún y aceitunas
Pasta salad, ham, tuna and olives

Ragout de pavo estofado con verduras
Stuffed turkey ragout with vegetables

Yogur de sabores
Flavored Yogurt

Crema de calabacín
Zucchini cream

Escalopines de lomo con lechuga y tomate
Pork steaks with lettuce and tomato

Fruta de temporada
Fresh fruit

Lentejas con verduras y arroz
Stewed lentils with vegetables and rice

Cazón adobado con patatas fritas
Marinated dogfish with chips

Fruta de temporada
Fresh fruit

Patatas a la riojana (patata, chorizo, jamón, pimienta)
Potatoes with riojana (potato, chorizo, ham, pepper)

Tortilla de jamón york con ensalada
Ham omelet with salad

Helado
Ice cream

4ª SEMANA

18

19

20

21

22

Kcalorías 657
Proteínas 28,3 g
Hidratos 69,4 g
Grasas 28 g

Verdura tricolor salteada con huevo y jamón
Tricolor vegetable sautéed with egg and ham

Albóndigas mixtas con patatas dado
Meatballs with vegetables and potatoes

Fruta de temporada
Fresh fruit

Ensalada de patata, huevo, maíz y atún
Potato salad, egg, corn and tuna

Cinta de lomo .al horno con patatas
Ribbon fresh loin with salad

Yogur de sabores
Flavored Yogurt

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

Pollo en pepitoria con patatas fritas
Chicken in pepitoria with chips

Fruta de temporada
Fresh fruit

Espiraes carbonara (nata y bacón)
Carbonara pasta (cream and bacon)

Merluza a la romana con lechuga y zanahoria rallada
Breaded hake with salad of lettuce and grated carrot

Fruta de temporada
Fresh fruit

Arroz blanco con salsa de tomate
White rice with tomato sauce

Croquetas y empanadillas con lechuga y maíz
Croquettes and empanadillas with lettuce and corn

Yogur de sabores
Flavored Yogurt



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

Colegio Tajamar
Junio 2018

Recomendación cenas

DeliConsejo

La Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo diario de **mínimo 400 g de frutas y verduras** para ayudar a cubrir la recomendaciones de nutrientes y mejorar la salud digestiva, inmunitaria y antioxidante. Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes pero sobretodo en **agua**. Cumplir la recomendación de la OMS ayuda por tanto a cubrir los **niveles de hidratación**, especialmente relevantes en verano.



En los menús escolares debe haber presencia de verduras, tanto en forma cruda (ensalada) como cocinada. La recomendación es que de las dos raciones de verduras, en la cena se complemente la que no haya sido aportada en la comida.

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--------------------|---|---|---|--|---|
| | | | | | 1 |
| Grupo de alimentos | | | | | F: Ensalada C: Cereal P: Pescado |
| Ejemplos de cenas | | | | | Fajita vegetal con atún |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Grupo de alimentos | F: Verdura C: P: Huevo | F: Ensalada C: Patata P: Pescado | F: Verdura C: P: Carne magra | F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/ Lácteo | F: Verdura C: Patata P: Huevo |
| Ejemplos de cenas | Espárragos trigueros aliñados + Huevo frito | Emperador al horno + Ensalada campera | Filete de pavo en salsa con pimientos | Ensalada de rúcula y virutas de parmesano + croquetas de jamón | Revuelto de patatas con guarnición de hortalizas en tempura |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Grupo de alimentos | F: C: Patata P: Carne magra | F: Ensalada P: Patata P: Pescado | F: C: Patata P: Proteína vegetal | F: Ensalada C: P: Carne magra | F: Verdura C: Cereal P: Pescado |
| Ejemplos de cenas | Ternera asada con patatas dado | Salmón en papillote con patatas panadera + Ensalada variada | Albóndigas vegetales caseras con puré de patata | Tiras de pollo a la plancha + Ensalada de espinacas | Crepe relleno de queso fresco y salmón ahumado + Brócoli rehogado |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Grupo de alimentos | F: Ensalada C: Cereal P: Huevo | F: Verdura C: Cereal P: Proteína vegetal | F: Ensalada C: Cereal P: Pescado | F: Verdura C: P: Jamón/ Lácteo | F: Verdura C: P: Carne magra |
| Ejemplos de cenas | Bocadillo vegetal con huevo picado | Quinoa con verduras | Gallo al horno + Ensalada de quinoa | Berenjenas gratinadas con jamón | Solomillo de pavo al ajillo + Salteado mediterráneo |