



¿Qué vamos a comer hoy?

Colegio Tajamar
Octubre 2018

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

| 1ª SEMANA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|--|--|--|---|
| KCalorías : 679 Proteínas : 31,5 g H.Carbono: 71,2 g Grasas: 22,3 g | Lentejas caseras con chorizo <i>Stewed lentils with chorizo</i> | Judías verdes rehogadas con patatas <i>Sautéed green beans with potatoes</i> | Espirales gratinados con queso <i>Gratin pasta with cheese</i> | Garbanzos a la madrileña (huevo cocido y chorizo) <i>Chickpeas to the Madrilenian (Boiled egg and chorizo)</i> | Crema parmentier (puerro, patata, cebolla) <i>Cream parmentier (leek, potato and onion)</i> |
| | Tortilla española con lechuga y tomate <i>Spanish omelette with lettuce and tomato</i> | Jamoncitos de pollo al limón con arroz <i>Lemon chicken ham with rice</i> | Delicias de merluza con lechuga y zanahoria rallada <i>Hake delights with shredded carrot and lettuce</i> | Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada <i>Burger with salad</i> | Magro de cerdo con jardinera de verduras y arroz <i>Lean pork with vegetables and rice</i> |
| | Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> | Helado <i>Ice cream</i> | Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> | Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> | Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i> |
| 2ª SEMANA | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| KCalorías : 685 Proteínas : 29,4 H.Carbono : 69,9 g Grasas: 25,6 g | Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes) <i>Chinese rice (cooked ham, omelette and peas)</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> | Verduras al vapor (brócoli, judías verdes, patatas y huevo cocido) <i>Steamed vegetables (broccoli, green beans, potatoes and boiled egg)</i> | Macarrones con chorizo <i>Macaroni with chorizo</i> | FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD |
| | San Jacobo con lechuga y tomate <i>San Jacobo with lettuce and tomato</i> | Filete de Sajonia con ensalada <i>Fillet of Saxony with salad</i> | Melocotón en almíbar <i>Peaches in syrup</i> | Mero en salsa con patatas cocidas <i>Grouper in sauce with potatoes</i> | |
| Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> | Natillas caseras con galleta <i>Homemade custard with cookie</i> | | Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> | | |
| 3ª SEMANA | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| KCalorías : 701 Proteínas : 28,6 H.Carbono : 72,3 g Grasas: 24,4 g | Crema de champiñones con picatostes <i>Cream of mushroom soup with crouton</i> | Judías pintas con chorizo <i>Pinted beans with chorizo</i> | Arroz blanco con salsa de tomate <i>White rice with tomato sauce</i> | Tallarines salteados con calabacín <i>Noodles sauteed with zucchini</i> | Patatas carbonara con salchichas <i>Potatoes carbonara with sausages</i> |
| | Albóndigas mixtas con verduras y arroz <i>Meatballs with vegetables and rice</i> | Filete de pollo al horno con patatas <i>Baked chicken fillet with potatoes</i> | Calamares a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas <i>Andalusian squid with lettuce and olives</i> | Tortilla de queso con lechuga y zanahoria <i>Cheese omelet with lettuce and carrot</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> | Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i> | Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> |
| 4ª SEMANA | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| KCalorías : 668 Proteínas : 29,6 H.Carbono: 65,1g Grasas: 23,4 g | Menestra de verduras con huevo y jamón <i>Vegetable stew with egg and ham</i> | Lentejas guisadas con verduras y arroz <i>Stewed lentils with vegetables and rice</i> | Paella mixta (pollo y calamares) <i>Mixed paella (chicken and squid)</i> | Sopa de ave con estrellitas <i>Bird soup with pasta</i> | Coditos gratinados con jamón y queso <i>Gratin pasta with ham and cheese</i> |
| | Ragout de ternera con cuscús <i>Veal ragout with couscous</i> | Tortilla de jamón york con lechuga y maíz <i>Ham omelet with lettuce and corn</i> | Cazón adobado con lechuga y tomate <i>Dogfish marinated with lettuce and tomato</i> | Pollo en pepitoria con patatas fritas <i>Chicken in pepitoria with chips</i> | Filete de merluza rebozado con lechuga <i>Battered hake fillet with lettuce</i> |
| | Fruta de temporada <i>Fresh fruit</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> |
| 5ª SEMANA | 29 | 30 | 31 | | |
| KCalorías : 696 Proteínas : 30 g H.Carbono: 66,3 g Grasas: 22,9 g | Crema de calabaza <i>Pumpkin cream with croutons</i> | Arroz a la milanese (magro, tomate y queso) <i>Milanese rice (lean, tomato and 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> | | |
| | Estofado de pavo con verduras y arroz <i>Stew of turkey with vegetables and rice</i> | Salchichas frescas al horno con lechuga y zanahoria rallada <i>Baked fresh sausages with lettuce and grated carrot</i> | Natillas caseras con galleta <i>Homemade custard with cookie</i> | | |
| | Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> | Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i> | | | |



Recomendación cenas

DeliConsejo



A lo largo de toda la cadena de alimentación se desperdician gran cantidad de alimentos.

Como consumidor final, juegas un papel muy importante, ya que la mayor parte del desperdicio alimentario se produce en los hogares.

“Tirar la comida es tirar el dinero”



Consejos de nuestro Chef, Francisco Manzano, para evitar el desperdicio alimentario

1. Compra lo que realmente necesites (planifica tu menú semanal y elabora la lista de la compra).
2. Desconfía de las ofertas (evitarás comprar cosas innecesarias).
3. Compra productos frescos y de temporada.
4. Almacena los alimentos de forma adecuada y ten la nevera y congelador organizados.
5. No rompas la cadena de frío y descongela adecuadamente los alimentos.
6. Comprueba la fecha de caducidad de los productos y consume lo que esté próximo a caducar.
7. Cocina con cariño e ilusión.

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--------------------|--|---|--|--|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Grupo de alimentos | V:Verdura C: P: Pescado | V: Ensalada C: P: Carne magra | V:Ensalada C: P: Carne magra | V:Verdura C: P: Pescado | V: C: Cereal P: huevo /pescado |
| Ejemplos de cenas | Acelgas rehogadas Salmón al papillote | Ensalada verde Filete de ternera | Ensalada de tomate Pavo guisado | Parrillada de verduras Mero al horno | Cuscús Tortilla de atún |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Grupo de alimentos | V:Verdura C: P: pescado | V: Ensalada C: P: huevo / marisco | V: C: Cereal P: Lácteo/ carne | V: Verdura C: P: Carne Magra | FESTIVO DIA DE LA HISPANIDAD |
| Ejemplos de cenas | Crema de verduras Gallo a la plancha | Ensalada verde Revuelto de gambas | Arroz con verduras Croquetas caseras | Sopa de verduras Fileta de pollo | |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Grupo de alimentos | V: Ensalada C: P: Pescado | V: verdura C: P: Carne Magra | V: Verdura C: P: Carne magra | V: Ensalada C: P: carne | V: Verdura C: P: huevo |
| Ejemplos de cenas | Ensalada cesar Lenguado a la plancha | Espinacas a la crema Filete de ternera | Judías verdes con tomate Cinta de lomo | Ensalada de lechuga, tomate y maíz Salchichas encebolladas | Hervido valenciano Tortilla de patata con pimientos |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Grupo de alimentos | V:Ensalada C:Cereal P: Pescado | V:verdura C: P: Carne magra | V: verdura C: P: Carne magra/Lácteo | V:Ensalada C: P: Pescado | V: Verdura C: P:Carne Magra |
| Ejemplos de cenas | Ensalada de pasta tricolor Merluza a la marinera | Pisto de verduras Pollo a la plancha | Berenjenas rellenas de carne picada y lechuga | Ensalada de tomate Boquerones fritos | Coliflor a la gallega Filete de ternera con patatas |
| | 29 | 30 | 31 | | |
| Grupo de alimentos | V: Patata C: P: Pescado | V:verdura C: P:Huevo | V: C: Cereal P: Pescado | | |
| Ejemplos de cenas | Ensaladilla rusa Empanadillas | Menestra de verduras Tortilla francesa | Arroz con tomate Lenguado al horno | | |