



¿Qué vamos a comer hoy?

Colegio Tajamar
Noviembre 2018

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1ª SEMANA

1

2

FESTIVO

Día de Todos los Santos

NO LECTIVO

2ª SEMANA

5

6

7

8

9

Arroz con verduras

Rice with vegetables

Judías verdes con tomate

Green beans with tomato

**Espaguetis a la carbonara
(nata y bacón)**

Carbonara pasta (cream and bacon)

**Lentejas estofadas con
verduras**

Stewed lentils with vegetables

KCalorías :699

Proteínas :28,4

H.Carbono : 71,2 g

Grasas: 24,6 g

**Cinta de lomo adobada con
ensalada de lechuga y tomate**

*Marinated pork loin with lettuce
and tomato salad*

**Pollo asado al limón con
patatas cuadro**

*Lemon-roasted chicken with
potatoes*

**Emperador empanado con
ensalada de lechuga y maíz**

*Fried fish with salad of lettuce and
corn*

**Tortilla de queso con lechuga y
zanahoria**

*Cheese omelet with lettuce and
carrot*

FESTIVO

**Nuestra Señora de
Almudena**

Fruta de temporada

Fresh fruit

Natillas caseras con galleta

Homemade custard with cookie

Fruta de temporada

Fresh fruit

Yogur de sabores

Flavored Yogurt

3ª SEMANA

12

13

14

15

16

**Sopa de picadillo (jamón y
huevo duro)**

*Picadillo soup
(cooked ham and egg)*

Judías blancas con chorizo

White beans with chorizo

Crema de calabacín

Cream of zucchini

**Arroz tres delicias (jamón,
tortilla y guisantes)**

*Chinese rice (cooked ham, omelette
and peas)*

Espirales a la boloñesa

Pasta bolognese

KCalorías :703

Proteínas :31,4

H.Carbono : 68,4 g

Grasas: 23,5 g

**Albóndigas mixtas con
tomate y patatas**

*Mixed meatballs with tomato and
potatoes*

**Tortilla española con lechuga y
maíz**

*Spanish omelette with lettuce and
corn*

**Cazón adobado con ensalada
de lechuga y zanahoria**

*Marinated dogfish with lettuce and
carrot salad*

**Contramuslo de pollo asado
con cuscús**

*Roasted chicken drumsticks
with couscous*

**Merluza en salsa verde con
huevo y guisantes**

*Hake in green sauce with egg and
peas*

Yogur de sabores

Flavored Yogurt

Fruta de temporada

Fresh fruit

Melocotón en almíbar

Peaches in syrup

Yogur de sabores

Flavored Yogurt

Fruta de temporada

Fresh fruit

4ª SEMANA

19

20

21

22

23

**Menestra de verduras
salteadas con jamón**

*Sautéed vegetable stew with
ham*

Arroz blanco con tomate

White rice with tomato sauce

**Cocido madrileño completo
(sopa, garbanzos, carne
morcillo, repollo, chorizo,
tocino, y gallina)**

*Chickpeas stew
(soup, chickpeas, meat, cabbage,
sausage,bacon, and chicken*

**Patatas a la riojana (patata,
chorizo, jamón, pimiento)**

*Potatoes with riojana (potato,
chorizo, ham, pepper)*

**Fideua mixta (pollo y
calamares)**

Fideua mixed (chicken and squid)

KCalorías :684

Proteínas :30,5

H.Carbono : 66,9 g

Grasas: 27,8 g

**Magro de cerdo estofado con
patatas fritas**

Lean pork stew with chips

**Filete de pollo al ajillo con
ensalada de lechuga y
zanahoria**

*Garlic chicken fillet with lettuce and
carrot salad*

Yogur de sabores

Flavored Yogurt

**Tortilla de jamón con ensalada
de lechuga y maíz**

Ham omelet with lettuce and corn

Mero a la romana con lechuga

Mero batter with lettuce

Fruta de temporada

Fresh fruit

Fruta de temporada

Fresh fruit

Yogur de sabores

Flavored Yogurt

Fruta de temporada

Fresh fruit

Yogur de sabores

Flavored Yogurt

5ª SEMANA

26

27

28

29

30

**Lentejas guisadas con
verduras**

Stewed lentils with vegetables

**Macarrones gratinados con
jamón y queso**

*Macaroni ham and cheese au
gratin*

Crema de verduras

Vegetable soup

Sopa de pescado

Fish soup

Garbanzos con espinacas

Chickpeas with spinach

KCalorías :697

Proteínas :29,7

H.Carbono : 68,9 g

Grasas: 25,4 g

**Cinta de Sajonia con puré de
patatas**

*Saxon ribbon with mashed
potatoes*

**Lenguado en salsa con dados
de zanahoria**

Fish sole in sauce with carrot

**Pollo al chilindrón con arroz
blanco**

Chicken chilindrón with white rice

**Tortilla española con ensalada
de lechuga y tomate**

*Spanish omelet with lettuce and
tomato salad*

**Rabas de calamar con lechuga
y maíz**

Squid rabes with lettuce and corn

Fruta de temporada

Fresh fruit

Fruta de temporada

Fresh fruit

Natillas caseras con galleta

Homemade custard with cookie

Fruta de temporada

Fresh fruit

Yogur de sabores

Flavored Yogurt



Recomendación cenas

DeliConsejo

Como estudiante debes saber que es fundamental seguir una dieta equilibrada, ya que tus necesidades energéticas son especiales, sobre todo en época de exámenes y más aún si realizas deporte.



Reglas básicas de la alimentación equilibrada

1. Hacer 5 comidas al día
2. EL desayuno es fundamental
3. Tomar 5 raciones de frutas y verdura al día
4. Evitar las bebidas azucaradas
5. Incluye alimentos ricos en fibra
6. Modera el consumo de sal
7. Evita la bollería industrial y los zumos envasados
8. Limita el consumo de grasa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			FESTIVO Día de Todos los Santos	NO LECTIVO
5	6	7	7	9
Crema de champiñón Merluza al horno con tomate	Sopa de fideos Tortilla francesa con ensalada	Coliflor a la gallega Filete de ternera a la plancha	Ensalada de pasta Calamares a la romana	FESTIVO Nuestra Señora de la Almudena
12	13	14	15	16
Ensalada verde Filete de gallo a l limón	Acelgas rehogadas con patata y zanahoria Roti de pavo en salsa	Ensalada de patata Cinta de lomo	Ensalada mixta Revuelto de jamón y queso	Sopa de verduras Tiras de ternera empanadas
19	20	21	22	23
Espirales con tomate Salmón al papillote	Crema de verduras Huevos cocidos con bechamel	Brócoli gratinado Lenguado a la plancha	Ensalada de tomate y pimientos Filete de pavo	Hamburguesa casera completa Con patatas
26	27	28	29	30
Sopa de arroz Pollo al ajillo	Judías verdes rehogadas Tortilla francesa con pimientos	Arroz con tomate Lenguado al horno	Pisto de verduras Boquerones fritos	Menestra de verduras con jamón Pavo asado al horno con patata cocida