



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

ENERO 2019 | COLEGIO TAJAMAR

¡FELIZ AÑO NUEVO!

	7	8	9	10	11
2ª SEMANA	FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate <i>White rice with tomato sauce</i>	Sopa de ave con estrellitas <i>Bird soup with pasta</i>	Lentejas guisadas con chorizo <i>Stewed lentils with chorizo</i>	Macarrones con tomate y atún <i>Macaroni with tomato sauce and tuna</i>
Kcalorías 614 Proteínas 27,5 g Hidratos 69,7,8g Grasas 21,2g		Rabas de calamar con lechuga y maíz <i>Squid rabes with lettuce and corn</i>	Estofado de ternera con verduras y cuscús <i>Beef stew with vegetables and couscous</i>	Mero al limón con patatas cuadro <i>Lemon grouper with potatoes</i>	Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz <i>Baked pork loin with lettuce and corn salad</i>
		Melocotón en almíbar <i>Peaches in syrup</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>
3ª SEMANA	14	15	16	17	18
KCalorías 649 Proteínas 30,8 g Hidratos 70,9 g Grasas 24,1 g	Crema de verduras con picatostes <i>Vegetable soup with croutons</i>	Espaguetis a la boloñesa <i>Spaghetti bolognese</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>	Paellas mixta (pollo, calamares y verduras) <i>Mixed (chicken, squid and vegetables)</i>	Patatas guisadas con costillas <i>Stewed potatoes with ribs</i>
	Abadejo en salsa de tomate con patatas <i>Haddock in tomato sauce with potatoes</i>	Tortilla de queso con ensalada de lechuga <i>Cheese omelet with lettuce salad</i>		Filete de pollo al horno con ensalada <i>Baked chicken fillet with salad</i>	Filete de merluza rebozado casero con ensalada de lechuga y tomate <i>Battered hake fillet with lettuce and tomato salad</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>	Natillas caseras con galleta <i>Homemade custard with cookie</i>
4ª SEMANA	21	22	23	24	25
Kcalorías 668 Proteínas 29,7 g Hidratos 68,2 g Grasas 21,6 g	Judías verdes rehogadas con zanahoria <i>Sautéed green beans with carrot</i>	Alubias blancas estofadas con chorizo <i>White beans stewed with chorizo</i>	Sopa de lluvia <i>Pasta soup</i>	Lentejas guisadas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i>	Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i>
	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas <i>Grilled hamburger with french fries</i>	Delicias de merluza con lechuga <i>Hake delicacies with lettuce</i>	Pavo guisado con verduras y arroz <i>Turkey stewed with vegetables and rice</i>	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas <i>Zucchini omelette with lettuce and tomato</i>	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria <i>Grilled Saxon ribbon with lettuce and carrot</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	28	29	30	31	
Kcalorías 674 Proteínas 28,7 g Hidratos 71,4 g Grasas 23,2 g	Macarrones gratinados con jamón y queso <i>Macaroni ham and cheese au gratin</i>	Crema de puerro y zanahoria <i>Cream of leeks and carrot</i>	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>	
	Lenguado en salsa con daditos de zanahoria y guisantes <i>Fish sole in sauce with carrots and peas</i>	Albóndigas mixtas en salsa de tomate con patatas <i>Mixed meatballs with tomato and potatoes</i>	Cazón adobado con ensalada de lechuga y maíz <i>Marinated dogfish with lettuce and corn salad</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>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	



Empezar el año con salud y alegría

Después de las Navidades y con el inicio del nuevo año, es un buen momento para proponernos llevar a cabo unos buenos hábitos saludables en nuestro día a día.

Nuestro Chef, Francisco Manzano, nos da unos consejos para este nuevo año

1. No olvides desayunar para empezar el día con energía
2. Bebe 2 litros de agua al día
3. Come alimentos variados
4. Come 4 piezas de fruta al día
5. Haz cinco comidas al día
6. Haz ejercicio o juega en la calle
7. Escucha canciones que te inspiren
8. Obligatorio 7 minutos de risa al día
9. Duerme al menos 8 horas
10. Lee páginas de un buen libro
11. Dedícate 10 minutos al día para reflexionar

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
¡FELIZ AÑO NUEVO!				
7	8	9	10	11
FESTIVO	Ensalada de espinacas	Menestra de verduras	Ensalada de cangrejo	Sopa de verduras
	Pollo a la plancha	Huevo frito con pisto	Empanadillas caseras	Merluza a la romana
14	15	16	17	18
Arroz blanco con champiñón	Judías verdes rehogadas	Ensalada verde	Salteado de verduras	Ensalada mixta
Filete de gallo a la plancha	Filete de pavo en salsa de naranja	Salmón al papillote	Tortilla española	Sándwich mixto
21	22	23	24	25
Espirales de colores	Ensalada de tomate y atún	Ensalada de patata y huevo	Brócoli rehogado	Espinacas al graten
Sepia a la plancha	Filete de lomo al ajillo	Boquerones fritos	Berenjenas rellenas	Pollo en salsa
28	29	30	31	
Guisantes a la paisana	Ensalada César	Milanesa de pollo con Patatas fritas	Acelgas rehogadas	
Salchichas al horno	Merluza en salsa verde		Revuelto de gambas	

