



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

FEBRERO 2019 | COLEGIO TAJAMAR

1ª SEMANA					1	
Kcalorías 621 Proteínas 27,5 g Hidratos 59 g Grasas 20,2g						Patatas guisadas con carne <i>Stewed potatoes with meat</i>
						Pollo empanado con ensalada de lechuga <i>Breaded chicken with lettuce salad</i>
						Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>
2ª SEMANA		4	5	6	7	8
Kcalorías 659 Proteínas 26,2g Hidratos 69,4 g Grasas 23,9 g		Lentejas estofadas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i>	Brócoli con beicon gratinado <i>Broccoli with bacon gratin</i>	Arroz blanco con salsa de tomate <i>White rice with tomato sauce</i>	Macarrones a la boloñesa <i>Macaroni bolognese</i>	Judías pintas con chorizo <i>Red beans with chorizo</i>
		San Jacobo con ensalada de lechuga <i>San Jacobo with lettuce salad</i>	Albóndigas mixtas con verduras y patatas <i>Meatballs with vegetables and potatoes</i>	Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga <i>Grilled pork loin with lettuce salad</i>	Lenguado en salsa verde con huevo y guisantes <i>Sole in green sauce with egg and peas</i>	Tortilla española con ensalada de lechuga <i>Spanish omelet with lettuce salad</i>
		Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>
3ª SEMANA		11	12	13	14	15
KCalorías 699 Proteínas 31,8 g Hidratos 68,1 g Grasas 22,1 g		Coditos a la carbonara (nata y beicon) <i>Carbonara pasta (cream and bacon)</i>	Patatas guisadas con calamares <i>Potatoes stewed with squid</i>	Paella mixta (pollo y calamares) <i>Mixed paella (chicken and squid)</i>	Crema de champiñones con picatostes <i>Cream of mushroom soup with crouton</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>
		Merluza en salsa verde con guisantes y zanahoria <i>Hake in green sauce with peas and carrot</i>	Filete de pollo empanado con lechuga y tomate <i>Breaded chicken fillet with lettuce and tomato</i>	Sajonia a la plancha con patatas fritas <i>Grilled saxony with french fries</i>	Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz <i>Ham omelette with lettuce and corn salad</i>	
		Fruta de temporada <i>Fresh fruit</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>
4ª SEMANA		18	19	20	21	22 JORNADA ITALIANA
Kcalorías 724 Proteínas 32,5 g Hidratos 75 g Grasas 24,2g		Menestra de verduras con jamón <i>Sautéed vegetable stew with ham</i>	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido) <i>Picadillo soup (cooked ham and egg)</i>	Crema de puerros y calabacín <i>Cream of leeks and zucchini</i>	Lentejas estofadas con chorizo <i>Stewed lentils with chorizo</i>	Spaguetis a la napolitana <i>Spaghetti Neapolitan</i>
		Salchichas frescas con puré de patatas <i>Fresh sausages with mashed potatoes</i>	Dados de atún en salsa de tomate y arroz <i>Tuna with tomato sauce and rice</i>	Ragout de pavo en salsa con cuscús <i>Turkey ragout in sauce with couscous</i>	Filete ruso en salsa con patatas <i>Russian steak in sauce with potatoes</i>	Pizza de jamón y queso <i>Ham and cheese pizza</i>
		Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Melocotón en almíbar <i>Peaches in syrup</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Crema de chocolate <i>Chocolate cream</i>
5ª SEMANA		25	26	27	28	
Kcalorías 679 Proteínas 27,1 g Hidratos 72 g Grasas 23,8 g		Fideua de pollo y verduras <i>Fideua with chicken and vegetables</i>	Crema de verduras <i>Vegetable soup</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 a la milanese (magro, tomate y queso) <i>Milanese rice (lean, tomato and cheese)</i>	
		Tortilla francesa de atún con lechuga y tomate <i>Tuna omelette with lettuce and tomato</i>	Jamonicitos de pollo al chilindrón con patata rosty <i>Hams of chilindrón chicken with rosti potatoes</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Emperador empanado con ensalada de lechuga <i>Fried fish with salad of lettuce</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>	





El Poder de las Legumbres

Las legumbres forman parte de la cultura alimentaria y dieta habitual en todo el planeta. Aunque son pequeñas están llenas de proteínas, hidratos de carbono complejo, vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales por lo que son un "Superalimento"

Propiedades

1. Alimento vegetal con mayor cantidad de proteínas.
2. Tienen un alto contenido en hierro, por lo que ayuda a evitar la anemia ferropénica.
3. Por su alto contenido en fibra, pueden disminuir el colesterol en sangre.
4. Alimento perfecto para los diabéticos, ya que tienen un bajo índice glicémico.
5. Favorecen la salud de los huesos.
6. Son bajas en grasa y no engorda.
7. No contienen gluten.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Crema de Puerro y zanahoria
				Lubina al horno
4 Ensalada verde	5 Espirales de colores	6 Crema de verduras	7 Ensalada mixta	8 Sopa de fideos
Mero en salsa	Huevos revueltos	Emperador a la plancha	Filete de ternera	Filete de pollo a la plancha
11 Lombarda rehogada	12 Saltado de verduras	13 Ensalada verde	14 Berenjenas rellenas de verduras y pollo	15 Arroz con maíz
Tortilla española	Hamburguesa de ternera	Filete de gallo	Ensalada de tomate	Merluza a la plancha
18 Ensalada de cangrejo	19 Hervido valenciano	20 Arroz con tomate	21 Ensalada cesar	22 Coliflor a la gallega
Revuelto de ajetes y gambas	Fajitas de pollo	Boquerones fritos	Tiras de ternera	Tortilla española
25 Menestra de verduras	26 Ensalada de escarola completa	27 Asadillo de pimientos	28 Crema de champiñón	
Salchichas frescas	Bacalao rebozado	Empanadillas caseras	Tortilla francesa con chorizo	

