



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

ABRIL 2019 | COLEGIO TAJAMAR

1ª SEMANA	1	2	3	4	5
Kcalorías 704 Proteínas 33,3 g Hidratos 78,1 g Grasas 26,7 g	Patatas guisadas con magro <i>Stewed potatoes with lean</i>	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes) <i>Chinese rice (cooked ham, omelette and peas)</i>	Crema de calabacín <i>Zucchini cream</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>	Macarrones gratinados con tomate y queso <i>Macaroni au gratin with tomato and cheese</i>
	Tortilla de jamón con ensalada <i>Ham omelet with salad</i>	Bacalao rebozado con lechuga y zanahoria <i>Battered cod with lettuce and carrot</i>	Ragout de ternera con verduras y cuscús <i>Veal ragout with vegetables and couscous</i>		Rabas de calamar con lechuga y maíz <i>Squid rabes with lettuce and corn</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>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>
2ª SEMANA	8	9	10	11	12
Kcalorías 703 Proteínas 32,3 g Hidratos 74,9 g Grasas 28,4 g	Lentejas estofadas con verduras y chorizo <i>Stewed lentils with vegetables and chorizo</i>	Espirales a la boloñesa <i>Pasta bolognese</i>	Judías verdes con tomate <i>Green beans with tomato</i>	Paella mixta (pollo y calamares) <i>Mixed paella (chicken and squid)</i>	NO LECTIVO
	Sajonia al horno con ensalada <i>Saxony baked with salad</i>	Tortilla de jamón con lechuga y tomate <i>Ham omelet with lettuce and tomato</i>	Escalope de pollo con patatas fritas <i>Breaded chicken with chips</i>	Filete de merluza rebozado con lechuga <i>Battered hake fillet with lettuce</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	15	16	17	18	19
SEMANA SANTA					
4ª SEMANA	22	23	24	25	26
Kcalorías 676 Proteínas 30,5 g Hidratos 71,4 g Grasas 27,4 g	NO LECTIVO	Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i>	Judías pintas con chorizo <i>Red beans with chorizo</i>	Coditos salteados con verduras y pollo <i>Coditos sauteed with vegetables and chicken</i>	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido) <i>Picadillo soup (cooked ham and egg)</i>
		Albóndigas a la jardinera con patatas dado <i>Meatballs with potatoes</i>	Calamares a la andaluza con lechuga y maíz <i>Andalusian squid with lettuce and corn</i>	Salchichas frescas con patatas rostie <i>Fresh sausages with rostie potatoes</i>	Daditos de atún con pisto <i>Tuna with ratatouille</i>
		Melocotón en almíbar <i>Peaches in syrup</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			
Kcalorías 646 Proteínas 31,3 g Hidratos 85,2 g Grasas 17,9 g	Arroz blanco con salsa de tomate <i>White rice with tomato sauce</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>			
	Mero en salsa marinera <i>Grouper in fish sauce</i>				
	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>			



El Poder del HUEVO

El **huevo** contiene muchísimas vitaminas, minerales y proteínas: ¡tiene todos los aminoácidos esenciales para nuestro organismo! y esto lo hace muy nutritivo.

Además, su contenido energético es relativamente bajo. El huevo es muy bueno como ayuda para las funciones cerebrales y es un alimento “todo terreno”, porque se puede utilizar para preparar recetas tanto saladas como dulces.

Curiosidad

¿Sabías que no todos los huevos son blancos? Algunos tienen la cáscara de color café claro, rojo o negro. También el color de la clara puede variar, pero sus propiedades nutricionales son las mismas.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Verduritas estilo wok	2	Calabacín asado	3	Ensalada de rúcula	4	Ensalada mixta	5	
	Salmón con eneldo		Jamoncitos de pollo en salsa de naranja		Huevos cocidos con salsa de tomate		Emperador en salsa verde con guisantes	Guisantes encebollados	
8	Patatas camperas	9	Espinacas a la crema	10	Ensalada de canónigos y cuscús	11	Salteado de espárragos	12	
	Chipirones encebollados		Filete de ternera a la plancha		Huevo escalfado		Redondo de pavo asado	NO LECTIVO	
15		16		17		18		19	
SEMANA SANTA									
22		23	Ensalada de tomate y maíz	24	Sopa juliana	25	Ensalada Caprese	26	
	NO LECTIVO		Pescadilla en salsa verde con arroz		Pollo en salsa de mostaza y miel		Tortilla de calabacín	Ensalada hortelana	
29	Crema de puerros	30	Ensalada verde						
	Huevos fritos con jamón		Gallo en salsa de cítricos con patatas						

