Delicolect Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN LACTOSA NI PROTEÍNAS LÁCTEAS**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de soja	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis con tomate	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHE NI PLÁTANO**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de soja	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis con tomate	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHE NI FRUTOS SECOS**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Natillas de soja	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de soja	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis con tom	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHE NI LEGUMBRE

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Crema de verduras	Verdura rehogada	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con cus-cús
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Crema de verduras	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Fruta de temporada	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Crema de zanahoria	Arroz blanco con salsa de tomate	Crema de verduras	Brócoli rehogado
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Arroz con verduras	Crema de calabacín	Espaguetis con tomate	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas dado	Merluza al horno con ensalada	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHE, TERNERA, MARISCO, SOJA, GAMBAS, JUDÍAS VERDES NI HUEVO FRITO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Verdura rehogada	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Lomo a la plancha con cus-cús
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá de pollo y verduras
Filete de pavo a la plancha con verduras y arroz blanco	Cocido: garbanzos, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Fruta de temporada	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Crema de zanahoria	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli rehogado
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis con tomate	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido: garbanzos, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN GLUTEN

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (sin gluten) (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza al horno con lechuga y tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras	Sopa de cocido (sin gluten)	Macarrones gratinados con jamón y queso (sin gluten)	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (sin gluten) (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara (sin gluten)	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado (enharinado con maicena) con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Lomo a la plancha con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso (sin gluten)	Sopa de cocido (sin gluten)	
Merluza al horno con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos (sin huevo)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza al horno con lechuga y tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones gratinados con jamón y queso (sin huevo)	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (sin huevo) (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate (sin huevo)	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con verduras	Brócoli con jamón
Fogonero al horno con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Lomo a la plancha con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso (sin huevo)	Sopa de cocido (sin huevo)	
Merluza al horno con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza al horno con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO NI PESCADO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos (sin huevo)
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Filete de Sajonia con patata rostie	Filete de ternera a la plancha con lechuga y tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones gratinados con jamón y queso (sin huevo)	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá de pollo y verduras (sin huevo)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate (sin huevo)	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con verduras	Brócoli con jamón
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Lomo a la plancha con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso (sin huevo)	Sopa de cocido (sin huevo)	
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Lomo a la plancha con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO NI MARISCO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos (sin huevo)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza al horno con lechuga y tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones gratinados con jamón y queso (sin huevo)	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá de pollo y verduras (sin huevo)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate (sin huevo)	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con verduras	Brócoli con jamón
Fogonero al horno con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Lomo a la plancha con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso (sin huevo)	Sopa de cocido (sin huevo)	
Merluza al horno con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza al horno con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO, PESCADO, LEGUMBRE NI FRUTOS SECOS

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Crema de verduras	Verdura rehogada	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos (sin huevo)
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Filete de Sajonia con patata rostie	Filete de ternera a la plancha con lechuga y tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones con tomate (sin huevo)	Crema de verduras	Fideuá de pollo y verduras (sin huevo)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate (sin huevo)	Crema de zanahoria	Arroz blanco con salsa de tomate	Crema de verduras	Brócoli rehogado
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Lomo a la plancha con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Arroz con verduras	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso (sin huevo)	Sopa de cocido (sin huevo)	
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas dado	Lomo a la plancha con ensalada	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO, PESCADO, MARISCO NI FRUTOS SECOS**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos (sin huevo)
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Filete de Sajonia con patata rostie	Filete de ternera a la plancha con lechuga y tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas de soja	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones gratinados con jamón y queso (sin huevo)	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá de pollo y verduras (sin huevo)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate (sin huevo)	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con verduras	Brócoli con jamón
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Lomo a la plancha con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso (sin huevo)	Sopa de cocido (sin huevo)	
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Lomo a la plancha con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN JUDÍAS BLANCAS**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones gratinados con jamón y queso	Crema de verduras	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Rabas de calamar con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN JUDÍAS BLANCAS, PINTAS NI KIWI

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones gratinados con jamón y queso	Crema de verduras	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Rabas de calamar con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LEGUMBRE (JUDÍAS VERDES, BLANCAS Y SOJA SÍ)

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Crema de verduras	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas em salsa con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones gratinados con jamón y queso	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Crema de verduras	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Arroz con verduras	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Rabas de calamar con ensalada	Albóndigas en salsa con patatas dado	Merluza al horno con ensalada	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LEGUMBRE

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Crema de verduras	Verdura rehogada	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Crema de verduras	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Crema de zanahoria	Arroz blanco con salsa de tomate	Crema de verduras	Brócoli rehogado
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Arroz con verduras	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas dado	Merluza al horno con ensalada	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LEGUMBRE NI FRUTOS SECOS

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Crema de verduras	Verdura rehogada	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Crema de verduras	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Crema de zanahoria	Arroz blanco con salsa de tomate	Crema de verduras	Brócoli rehogado
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Arroz con verduras	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas dado	Merluza al horno con ensalada	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LEGUMBRE, GUISANTES NI FRUTOS SECOS (JUDÍAS VERDES Y BLANCAS SÍ)

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Crema de verduras	Judías verdes rehogadas	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Judías blancas estofadas con verduras	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Puré de verduras (patata, zanahoria y judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Crema de verduras	Brócoli rehogado
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Arroz con verduras	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas dado	Merluza al horno con ensalada	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LEGUMBRE, FRUTOS SECOS NI SANDIA (JUDÍA VERDE SÍ)

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Crema de verduras	Judías verdes rehogadas	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Crema de verduras	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Puré de patatas (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Crema de verduras	Brócoli rehogado
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Arroz con verduras	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas dado	Merluza al horno con ensalada	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN AVELLANAS, KIWI NI GALLO**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones gratinados con jamón y queso	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN PESCADO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Filete de Sajonia con patata rostie	Filete de ternera a la plancha con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones gratinados con jamón y queso	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá de pollo y verduras
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Lomo a la plancha con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN PESCADO, MARISCO, SOJA, ESPÁRRAGO, MAÍZ NI PIÑA

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Filete de Sajonia con patata rostie	Filete de ternera a la plancha con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá de pollo y verduras
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli rehogado
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas dado	Lomo a la plancha con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN PESCADO NI MARISCO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Filete de Sajonia con patata rostie	Filete de ternera a la plancha con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones gratinados con jamón y queso	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá de pollo y verduras
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Lomo a la plancha con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – BAJA EN GRASA

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras	Judías verdes rehogadas	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos
Daditos de atún con pisto	Filete de pavo a la plancha con ensalada	Merluza al horno con lechuga y tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Judías blancas estofadas con verduras	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido: garbanzos, morcillo, pollo,	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur desnatado	Melocotón en almíbar	Yogur desnatado	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con verduras	Brócoli rehogado
Fogonero al horno con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con ensalada
Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras	Crema de calabacín	Espaguetis con tomate	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Cocido: garbanzos, morcillo, pollo	**NO LECTIVO**
Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – BAJA EN COLESTEROL

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras	Judías verdes rehogadas	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos
Daditos de atún con pisto	Filete de pavo a la plancha con ensalada	Merluza al horno con lechuga y tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Judías blancas estofadas con verduras	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido: garbanzos, morcillo, pollo,	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur desnatado	Melocotón en almíbar	Yogur desnatado	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con verduras	Brócoli rehogado
Fogonero al horno con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con ensalada
Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras	Crema de calabacín	Espaguetis con tomate	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Cocido: garbanzos, morcillo, pollo	**NO LECTIVO**
Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – DIABÉTICO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras	Judías verdes rehogadas	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos
Daditos de atún con pisto	Filete de pavo a la plancha con ensalada	Merluza al horno con lechuga y tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Judías blancas estofadas con verduras	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido: garbanzos, morcillo, pollo,	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur desnatado	Melocotón en almíbar	Yogur desnatado	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con verduras	Brócoli rehogado
Fogonero al horno con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con ensalada
Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras	Crema de calabacín	Espaguetis con tomate	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Cocido: garbanzos, morcillo, pollo	**NO LECTIVO**
Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN TOMATE NATURAL, FRUTOS SECOS NI ACEITUNAS**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y maíz	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones gratinados con jamón y queso	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y zanahoria	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN TOMATE**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún a la plancha con ensalada	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y zanahoria	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardineira (sin tomate) con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones gratinados con jamón y queso (sin tomate)	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y zanahoria	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz con verduras	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso (sin tomate)	Sopa de cocido	
Rabas de calamar con ensalada	Albóndigas a la jardinera (sin tomate) con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHUGA**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con zanahoria y tomate	Escalope de pollo con tomate y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones gratinados con jamón y queso	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con tomate y maíz	Filete de contramuslo al horno con zanahoria y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con maíz y zanahoria	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con maíz y zanahoria	Tortilla de atún con tomate y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Rabas de calamar con maíz y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN MELOCOTÓN

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones gratinados con jamón y queso	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Rabas de calamar con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN MELOCOTÓN NI FRUTOS SECOS**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones gratinados con jamón y queso	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN FRUTOS SECOS**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones gratinados con jamón y queso	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN SOJA, JUDÍAS VERDES, F.SECOS, AJO, CEBOLLA, MELOCOTÓN, MOSTAZA NI KIWI**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Verdura rehogada	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Crema de zanahoria	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli rehogado
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN MELOCOTÓN, ALBARICOQUE, PIEL DE FRUTAS, FRESAS Y CEREZAS

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones gratinados con jamón y queso	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Rabas de calamar con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHE DE VACA, CABRA Y OVEJA**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de soja	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis con tomate	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN PESCADO, LEGUMBRE NI FRUTOS SECOS**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Crema de verduras	Verdura rehogada	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Filete de Sajonia con patata rostie	Filete de ternera a la plancha con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Crema de verduras	Fideuá de pollo y verduras
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Crema de zanahoria	Arroz blanco con salsa de tomate	Crema de verduras	Brócoli rehogado
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Arroz con verduras	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas dado	Lomo a la plancha con ensalada	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR** – SIN TOMATE, KIWI, MANDARINA, FRESAS, MELOCOTÓN, ALBARICOQUE, FRESQUILLA, NECTARINA Y PARAGUAYA

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún a la plancha con ensalada	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y zanahoria	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardineira (sin tomate) con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones gratinados con jamón y queso (sin tomate)	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y zanahoria	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz con verduras	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso (sin tomate)	Sopa de cocido	
Rabas de calamar con ensalada	Albóndigas a la jardinera (sin tomate) con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN FRESAS

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones gratinados con jamón y queso	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Rabas de calamar con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, KIWI, PERA Y FRESAS**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos (sin huevo)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza al horno con lechuga y tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas de soja	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones gratinados con jamón y queso (sin huevo)	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (sin huevo) (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate (sin huevo)	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con verduras	Brócoli con jamón
Fogonero al horno con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Lomo a la plancha con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso (sin huevo)	Sopa de cocido (sin huevo)	
Merluza al horno con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza al horno con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos (sin huevo)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza al horno con lechuga y tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas de soja	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones gratinados con jamón y queso (sin huevo)	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (sin huevo) (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate (sin huevo)	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con verduras	Brócoli con jamón
Fogonero al horno con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Lomo a la plancha con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso (sin huevo)	Sopa de cocido (sin huevo)	
Merluza al horno con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza al horno con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | **COLEGIO TAJAMAR – SIN PROTEÍNA DE LA LECHE NI FRUTOS SECOS**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Natillas de soja	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones con tomate	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de soja	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis con tomate	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO NI LECHE

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos (sin huevo)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza al horno con lechuga y tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones con tomate (sin huevo)	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (sin huevo) (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de soja	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales con tomate (sin huevo)	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con verduras	Brócoli con jamón
Fogonero al horno con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Lomo a la plancha con patata rostie
Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis con tomate (sin huevo)	Sopa de cocido (sin huevo)	
Merluza al horno con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza al horno con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	

Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN MELOCOTÓN, DERIVADOS NI FRUTOS SECOS

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3	**4**	**5**	**6**	**7**
Lentejas estofadas con verduras y chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Arroz caldoso con pollo y verduras	Crema de zanahoria	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)
Daditos de atún con pisto	Filete de Sajonia con patata rostie	Merluza a la romana con lechuga y tomate	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria	Albóndigas a la jardinera con cus-cús
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
10	**11**	**12**	**13**	**14**
Crema de verduras con picatostes	Sopa de cocido	Macarrones gratinados con jamón y queso	Judías blancas estofadas con chorizo	Fideuá mixta (pollo y calamares)
Ragout de ternera con verduras y arroz blanco	Cocido Completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Salmón al horno con lechuga y maíz	Filete de contramuslo al horno con ensalada lechuga y tomate	Perca en salsa verde con patata cocida
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	**18**	**19**	**20**	**21**
Espirales carbonara	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)	Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido	Brócoli con jamón
Fogonero rebozado con ensalada	Ragout de pavo con verduras y patatas	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patata rostie
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	**25**	**26**	**27**	**28**
Lentejas guisadas con verduras y arroz	Crema de calabacín	Espaguetis gratinados con queso	Sopa de cocido	
Merluza al horno con ensalada	Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	**NO LECTIVO**
Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	