



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

FEBRERO 2020 | COLEGIO TAJAMAR

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
	3	10	17	24
	Lentejas estofadas con verduras y chorizo <i>Stewed lentils with vegetables and chorizo</i>	Crema de verduras con picatostes <i>Vegetable soup with croutons</i>	Espirales carbonara (nata y bacon) <i>Carbonara pasta (cream and bacon)</i>	Lentejas guisadas con verduras y arroz <i>Stewed lentils with vegetables and rice</i>
Kcalorías 709 Proteínas 32,7 g Hidratos 72,5 g Grasas 29,9 g	Daditos de atún con pisto <i>Tuna with ratatouille</i>	Ragout de ternera con verduras y arroz blanco <i>Veal ragout with vegetables and white rice</i>	Fogonero rebozado con ensalada <i>Fish battered with salad</i>	Rabas de calamar con ensalada <i>Squid rabes with salad</i>
	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Natillas caseras con galleta <i>Homemade custard with cookie</i>
	4	11	18	25
	Judías verdes rehogadas con jamón <i>Green beans sautéed with ham</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>	Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes) <i>Vegetable cream (potato, carrot, green bean)</i>	Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i>
	Filete de Sajonia con patatas rostie <i>Fillet of Saxony with rostie potatoes</i>	Ragout de pavo con verduras y patatas <i>Turkey ragout with vegetables and potatoes</i>	Ragout de pavo con verduras y patatas <i>Turkey ragout with vegetables and potatoes</i>	Albóndigas a la jardinera con patatas dado <i>Meatballs with vegetables and potatoes</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>
	5	12	19	26
	Arroz caldoso con pollo y verduras <i>Soup with chicken and vegetables</i>	Macarrones gratinados con jamón y queso <i>Macaroni au gratin with ham and cheese</i>	Arroz blanco con salsa de tomate <i>White rice with tomato sauce</i>	Espaguetis gratinados con queso <i>Spaghetti au gratin with cheese</i>
	Merluza a la romana con tomate y lechuga <i>Hake with tomato and lettuce</i>	Salmón al horno con lechuga y maíz <i>Baked salmon with lettuce and corn</i>	Salchichas frescas con lechuga y zanahoria <i>Fresh sausages with lettuce and carrot</i>	Merluza en salsa con guisantes y huevo cocido <i>Hake in sauce with peas and cooked egg</i>
	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Melocotón en almíbar <i>Peaches in syrup</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>
	6	13	20	27
	Crema de zanahoria <i>Cream of carrot</i>	Judías blancas estofadas con chorizo <i>White beans stewed with chorizo</i>	Garbanzos guisados con chorizo y huevo cocido <i>Stewed chickpeas with sausage and cooked egg</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>
	Escalope de pollo con lechuga y zanahoria <i>Breaded chicken with lettuce and carrot</i>	Filete de contramuslo al horno con ensalada de lechuga y tomate <i>Grilled chicken fillet with lettuce and tomato salad</i>	Tortilla de atún con lechuga y zanahoria <i>Tuna omelette with lettuce and carrot</i>	NO LECTIVO
	Natillas caseras con galleta <i>Homemade custard with cookie</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>
	7	14	21	28
	Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido) <i>Picadillo soup (cooked ham and egg)</i>	Fideua mixta (pollo y calamares) <i>Fideua mixed (chicken and squid)</i>	Brócoli con jamón <i>Broccoli with ham</i>	NO LECTIVO
	Albóndigas a la jardinera con cuscús <i>Meatballs with vegetables and couscous</i>	Perca en salsa verde con patata cocida <i>Perch in green sauce with cooked potato</i>	Escalopines de lomo con patatas rostie <i>Pork steaks with rostie potatoes</i>	NO LECTIVO
	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	NO LECTIVO



El Poder de las verduras

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Por ello se recomienda consumirlas diariamente y de forma variada. La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es consumirlas en crudo, solas o en ensalada.

¿Sabías que...

el tomate procede de América del Sur y que cuando los españoles lo introdujeron en Europa se creía que era venenoso?. Esta creencia desapareció y gracias a ello podemos beneficiarnos de las vitaminas de este alimento que nos ayudan, entre otras cosas a protegernos de los rayos solares.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Ensalada verde	4 Espirales de colores	5 Patatas con orégano	6 Menestra de verduras	7 Ensalada mixta
Alitas de pollo al horno	Mero en salsa verde	Revuelto de queso	Lenguado en salsa	Tortilla de patata
10 Ensalada de tomate, maíz y aguacate	11 Saltado de verduras	12 Crema de zanahoria	13 Berenjenas rellenas de verduras y pollo	14 Ensalada de rúcula
Pescadilla al horno con perejil	Huevos estrellados	Lomo a la plancha con patatas	Gallo al horno	Filete de pavo a la plancha con champiñones
17 Ensalada de escarola	18 Sopa de picadillo	19 Hervido valenciano	20 Crema de puerros	21 Ensalada Caprese
Revuelto de ajetes y gambas	Bacalao al limón	Tortilla riojana	Tiras de ternera a la plancha	Salmón con eneldo
24 Menestra de verduras	25 Ensalada de tomate	26 Asadillo de pimientos	27 Crema de champiñón	NO LECTIVO
Escalopines de pollo al limón	Tortilla campesina	Ragout de pavo	Huevos al plato	

