



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

SEPTIEMBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR

2ª SEMANA

8

Macarrones con chorizo
Macaroni with chorizo

Delicias de jamón y queso con ensalada
Ham and cheese with salad

Helado
Ice cream

9

Judías verdes con jamón
Green beans sautéed with ham

Filete de Sajonia con patatas
Fillet of Saxony with potatoes

Fruta de temporada
Fresh fruit

10

Arroz blanco con salsa de tomate
White rice with tomato sauce

Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria
Zucchini omelet with lettuce and carrot salad

Yogur de sabores
Flavored Yogurt

11

Lentejas estofadas con verduras
Stewed lentils with vegetables

Mero en salsa verde con huevo y guisantes
Groupers in green sauce with egg and peas

Fruta de temporada
Fresh fruit

Kcalorías 609
Proteínas 25,1 g
Hidratos 73,1 g
Grasas 22 g

3ª SEMANA

14

Crema de champiñón con picatostes
Mushroom cream with croutons

Albóndigas a la jardinera con patatas dado
Meatballs with potatoes

Fruta de temporada
Fresh fruit

15

Ensalada de pasta (jamón, atún, maíz)
Pasta salad (ham, tuna, corn)

Tortilla de queso con ensalada
Cheese omelet with salad

Natillas caseras con galleta
Homemade custard with cookie

16

Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina)
Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon, and chicken)

Yogur de sabores
Flavored Yogurt

17

Arroz a la milanesa (magro, tomate y queso)
Milanese rice (lean, tomato and cheese)

Bacalao rebozado con lechuga y maíz
Cod battered with lettuce and corn

Fruta de temporada
Fresh fruit

18

Brócoli con jamón
Broccoli sautéed with ham

Pollo al limón con arroz
Lemon chicken with rice

Fruta de temporada
Fresh fruit

Kcalorías 612
Proteínas 26,2 g
Hidratos 72,2 g
Grasas 22,3 g

4ª SEMANA

21

Espaguetis a la boloñesa
Spaghetti bolognese

Fogonero empanado con lechuga y tomate
Stoker breaded with lettuce and tomato

Fruta de temporada
Fresh fruit

22

Judías blancas estofadas
White bean stew

Tortilla de patata con ensalada
Potato omelette with salad

Melocotón en almíbar
Peaches in syrup

23

Crema de calabacín
Zucchini cream

Estofado de ternera con verduras y cus-cús
Beef stew with vegetables and couscous

Helado
Ice cream

24

Fideua mixta (pollo y calamares)
Fideua mixed (chicken and squid)

Salchichas frescas con ensalada
Fresh sausages baked with salad

Fruta de temporada
Fresh fruit

25

Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)
Picadillo soup (cooked ham and egg)

Atún con salsa de tomate y arroz integral
Tuna with tomato and integral rice

Yogur de sabores
Flavored Yogurt

Kcalorías 668
Proteínas 30,3 g
Hidratos 73,2 g
Grasas 26 g

5ª SEMANA

28

Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)
Chinese rice (cooked ham, omelette and peas)

Calamares a la andaluza con lechuga y tomate
Andalusian squid with lettuce and tomato salad

Fruta de temporada
Fresh fruit

29

Puré de verduras
Vegetables cream

Ragout de pavo con verduras y cus-cús
Turkey ragout with vegetables and couscous

Yogur de sabores
Flavored Yogurt

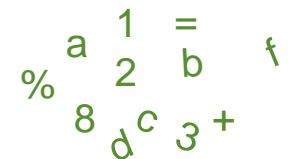
30

Patatas guisadas con magro
Stewed potatoes with lean

Abadejo al horno con ensalada
Baked pollock with salad

Fruta de temporada
Fresh fruit

Kcalorías 708
Proteínas 33,4 g
Hidratos 84 g
Grasas 24,7 g



¡FELIZ COMIENZO DE CURSO!