



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LACTOSA NI PROTEÍNAS LÁCTEAS

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones con tomate
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Yogur de soja	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de soja	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Yogur de soja	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines con tomate	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Yogur de soja	Yogur de soja	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHE NI PLÁTANO

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones con tomate
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Yogur de soja	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de soja	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Yogur de soja	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines con tomate	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Yogur de soja	Yogur de soja	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHE NI FRUTOS SECOS

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones con tomate
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Yogur de soja	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de soja	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Yogur de soja	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines con tomate	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja	Yogur de soja	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHE NI LEGUMBRES

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones con tomate
				Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla francesa con ensalada verde
				Fruta de temporada	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Crema de verduras	Verdura rehogada con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Filete de pavo a la plancha con verduras y cus-cús	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines con tomate	Crema de zanahoria	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)	
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga	
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza con picatostes	Verdura rehogada	Patatas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos	Coditos salteados con verduras y pollo	
Filete de pavo a la plancha con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Verdura rehogada	Crema de calabacín	Espirales tricolor con tomate	Sopa de ave con estrellitas	
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones con tomate
				Cocido: garbanzos, chorizo, pollo, panceta	Tortilla francesa con ensalada verde
				Fruta de temporada	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Lentejas con verduras y chorizo	Crema de verduras	Espirales con tomate	Arroz con pollo y verduras	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Filete de pavo a la plancha con verduras y cus-cús	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
	Tallarines con tomate	Crema de zanahoria	Sopa de cocido	Fideua de pollo	
FESTIVO					
DÍA DE LA HISPANIDAD	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido: garbanzos, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga	
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza con picatostes	Verdura rehogada	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos	Coditos salteados con verduras y pollo	
Filete de pavo a la plancha con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Espirales tricolor con tomate	Sopa de ave con estremitas	
Mero al horno con ensalada	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN GLUTEN

				1	2
				Sopa de cocido (sin gluten)	Macarrones gratinados con tomate y queso (sin gluten)
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa (sin gluten)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y patatas	
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa (sin gluten)	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido (sin gluten)	Fideua mixta (sin gluten) (pollo y calamares)	
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo (pan rallado sin gluten) con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza al horno con lechuga	
	Natillas	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (sin gluten) (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo (sin gluten)	
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Yogur de sabores	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón (sin gluten)	Sopa de ave con estremitas (sin gluten)	
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada (enharinada con maicena) con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas	
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	

¿QUÉ COMEMOS HOY?



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO

				1	2
				Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones gratinados con tomate y queso (sin huevo)
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de ternera a la plancha con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa (sin huevo)	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Filete de pavo a al plancha con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa (sin huevo)	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido (sin huevo)	Sopa de cocido (sin huevo)	Fideua mixta (sin huevo) (pollo y calamares)
	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y maíz	Lomo a la plancha con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza al horno con lechuga
	Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos (sin huevo)	Sopa de ave con fideos (sin huevo)	Coditos salteados con verduras y pollo (sin huevo)
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón (sin huevo)	Espirales tricolor con jamón (sin huevo)	Sopa de ave con estremitas (sin huevo)
Mero en salsa marinera	Sajonia a la plancha con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza al horno con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO NI PESCADO

				1	2
				Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones gratinados con tomate y queso (sin huevo)
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de ternera a la plancha con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa (sin huevo)	Arroz con pollo y verduras	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Lomo a la plancha con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Filete de pavo a al plancha con ensalada	Filete de ternera a la plancha con pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús	
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa (sin huevo)	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido (sin huevo)	Fideua de pollo	
	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y maíz	Lomo a la plancha con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de pavo a la plancha con lechuga	
	Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos (sin huevo)	Coditos salteados con verduras y pollo (sin huevo)	
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Filete de pavo a al plancha con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Filete de ternera a la plancha con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Yogur de sabores	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón (sin huevo)	Sopa de ave con estrellitas (sin huevo)	
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Sajonia a la plancha con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Filete de ternera a la plancha con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas	
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO NI MARISCO

				1	2
				Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones gratinados con tomate y queso (sin huevo)
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de ternera a la plancha con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa (sin huevo)	Arroz con pollo y verduras	Arroz con pollo y verduras	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Filete de pavo a la plancha con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa (sin huevo)	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido (sin huevo)	Sopa de cocido (sin huevo)	Fideua de pollo
	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y maíz	Lomo a la plancha con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza al horno con lechuga
	Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos (sin huevo)	Sopa de ave con fideos (sin huevo)	Coditos salteados con verduras y pollo (sin huevo)
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón (sin huevo)	Espirales tricolor con jamón (sin huevo)	Sopa de ave con estremitas (sin huevo)
Mero al horno con ensalada	Sajonia a la plancha con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza al horno con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

				1	2
				Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones gratinados con tomate y queso (sin huevo)
				Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de ternera a la plancha con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Crema de verduras	Verdura rehogada con tomate	Espirales a la boloñesa (sin huevo)	Arroz con pollo y verduras	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Lomo a la plancha con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Filete de pavo a al plancha con ensalada	Filete de ternera a la plancha con pisto	Filete de pavo a la plancha con verduras y cus-cús	
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
	Tallarines a la milanesa (sin huevo)	Crema de zanahoria	Sopa de cocido (sin huevo)	Fideua de pollo (sin huevo)	
FESTIVO					
DÍA DE LA HISPANIDAD	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y maíz	Lomo a la plancha con patatas rostie	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de pavo a la plancha con lechuga	
	Natillas	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza con picatostes	Verdura rehogada	Patatas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos (sin huevo)	Coditos salteados con verduras y pollo (sin huevo)	
Filete de pavo a la plancha con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Filete de pavo a al plancha con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Filete de ternera a la plancha con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Yogur de sabores	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Verdura rehogada	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con tomate (sin huevo)	Sopa de ave con estrellitas (sin huevo)	
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Sajonia a la plancha con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Filete de ternera a la plancha con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas	
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

				1	2
				Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones gratinados con tomate y queso (sin huevo)
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de ternera a la plancha con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa (sin huevo)	Arroz con pollo y verduras	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Lomo a la plancha con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Filete de pavo a al plancha con ensalada	Filete de ternera a la plancha con pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús	
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa (sin huevo)	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido (sin huevo)	Fideua de pollo (sin huevo)	
	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y maíz	Lomo a la plancha con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de pavo a la plancha con lechuga	
	Natillas de soja	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos (sin huevo)	Coditos salteados con verduras y pollo (sin huevo)	
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Filete de pavo a al plancha con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Filete de ternera a la plancha con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Yogur de sabores	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón (sin huevo)	Sopa de ave con estrellitas (sin huevo)	
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Sajonia a la plancha con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Filete de ternera a la plancha con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas	
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN JUDÍAS BLANCAS

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Rabas de calamar con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas con galleta	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Calamares a la andaluza con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Verdura rehogada	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Rabas de calamar con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas con galleta	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Calamares a la andaluza con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Verdura rehogada	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estremitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Crema de verduras	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Rabas de calamar con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Filete de pavo a la plancha con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas con galleta	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Verdura rehogada con jamón	Patatas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Filete de pavo a la plancha con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Calamares a la andaluza con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LEGUMBRE

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla francesa con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Crema de verduras	Verdura rehogada con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Filete de pavo a la plancha con verduras y cus-cús	
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de zanahoria	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)	
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga	
	Natillas con galleta	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza con picatostes	Verdura rehogada	Patatas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos	Coditos salteados con verduras y pollo	
Filete de pavo a la plancha con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Yogur de sabores	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Verdura rehogada	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con tomate	Sopa de ave con estrellitas	
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas	
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LEGUMBRE NI FRUTOS SECOS

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla francesa con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Crema de verduras	Verdura rehogada con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Filete de pavo a la plancha con verduras y cus-cús	
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de zanahoria	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)	
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga	
	Natillas	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza con picatostes	Verdura rehogada	Patatas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos	Coditos salteados con verduras y pollo	
Filete de pavo a la plancha con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Yogur de sabores	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Verdura rehogada	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con tomate	Sopa de ave con estrellitas	
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas	
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla francesa con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Crema de verduras	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Filete de pavo a la plancha con verduras y cus-cús	
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria y judía verde)	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)	
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga	
	Natillas	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza con picatostes	Verdura rehogada	Patatas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos	Coditos salteados con verduras y pollo	
Filete de pavo a la plancha con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Yogur de sabores	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con tomate	Sopa de ave con estrellitas	
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas	
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla francesa con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Crema de verduras	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Filete de pavo a la plancha con verduras y cus-cús	
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria y judía verde)	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)	
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga	
	Natillas	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza con picatostes	Verdura rehogada	Patatas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos	Coditos salteados con verduras y pollo	
Filete de pavo a la plancha con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Yogur de sabores	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Verdura rehogada	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con tomate	Sopa de ave con estrellitas	
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas	
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN AVELLANAS, KIWI NI GALLO

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN PESCADO

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Arroz con pollo y verduras	Arroz con pollo y verduras	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Lomo a la plancha con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de ternera a la plancha con pisto	Filete de ternera a la plancha con pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua de pollo
	Tortilla francesa con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de pavo a la plancha con lechuga
	Natillas con galleta	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Filete de pavo a la plancha con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Filete de ternera a la plancha con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Filete de ternera a la plancha con ensalada	Filete de ternera a la plancha con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla francesa con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Arroz con pollo y verduras	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Lomo a la plancha con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de ternera a la plancha con pisto	Filete de pavo a la plancha con verduras y cus-cús	
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Fideua de pollo	
	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de pavo a la plancha con lechuga	
	Natillas con galleta	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos	Coditos salteados con verduras y pollo	
Filete de pavo a la plancha con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Filete de pavo a la plancha con lechuga y zanahoria	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Filete de ternera a la plancha con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Yogur de sabores	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con tomate	Sopa de ave con estremitas	
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Filete de ternera a la plancha con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas	
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN PESCADO NI MARISCO

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Arroz con pollo y verduras	Arroz con pollo y verduras	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Lomo a la plancha con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de ternera a la plancha con pisto	Filete de ternera a la plancha con pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua de pollo
	Tortilla francesa con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de pavo a la plancha con lechuga
	Natillas con galleta	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Filete de pavo a la plancha con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Filete de ternera a la plancha con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Filete de ternera a la plancha con ensalada	Filete de ternera a la plancha con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – BAJA EN GRASA

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones con tomate
				Cocido: garbanzos, morcillo, pollo	Tortilla francesa con ensalada verde
				Yogur desnatado	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Lentejas con verduras	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con ensalada	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Filete de pavo a la plancha con verduras y cus-cús	
Yogur desnatado	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur desnatado	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines con tomate	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)	
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Cocido: garbanzos, morcillo, pollo	Filete de merluza al horno con lechuga	
	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza	Menestra de verduras	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos	Coditos salteados con verduras y pollo	
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Pollo asado con ensalada	Merluza al horno con lechuga y maíz	Filete de pavo a la plancha con lechuga y tomate	Salmón al horno con ensalada	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Espirales tricolor con tomate	Sopa de ave con estrellitas	
Mero en salsa marinera	Tortilla francesa con ensalada verde	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Filete de pavo a la plancha con ensalada	
Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – BAJA EN COLESTEROL

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones con tomate
				Cocido: garbanzos, morcillo, pollo	Tortilla francesa con ensalada verde
				Yogur desnatado	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Lentejas con verduras	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con ensalada	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Filete de pavo a la plancha con verduras y cus-cús	
Yogur desnatado	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur desnatado	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines con tomate	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)	
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Cocido: garbanzos, morcillo, pollo	Filete de merluza al horno con lechuga	
	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza	Menestra de verduras	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos	Coditos salteados con verduras y pollo	
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Pollo asado con ensalada	Merluza al horno con lechuga y maíz	Filete de pavo a la plancha con lechuga y tomate	Salmón al horno con ensalada	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Espirales tricolor con tomate	Sopa de ave con estrellitas	
Mero en salsa marinera	Tortilla francesa con ensalada verde	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Filete de pavo a la plancha con ensalada	
Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – DIABÉTICO

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones con tomate
				Cocido: garbanzos, morcillo, pollo	Tortilla francesa con ensalada verde
				Yogur desnatado	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Lentejas con verduras	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con ensalada	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Filete de pavo a la plancha con verduras y cus-cús	
Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines con tomate	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)	
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Cocido: garbanzos, morcillo, pollo	Filete de merluza al horno con lechuga	
	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza	Menestra de verduras	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos	Coditos salteados con verduras y pollo	
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Pollo asado con ensalada	Merluza al horno con lechuga y maíz	Filete de pavo a la plancha con lechuga y tomate	Salmón al horno con ensalada	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Espirales tricolor con tomate	Sopa de ave con estremitas	
Mero en salsa marinera	Tortilla francesa con ensalada verde	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Filete de pavo a la plancha con ensalada	
Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Merluza al horno con lechuga y zanahoria	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y zanahoria	Sajonia al horno con lechuga y zanahoria	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria	Merluza rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN TOMATE

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones con queso (sin tomate)
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo (sin tomate)	Judías verdes rehogadas (sin tomate)	Espirales salteados	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Rabas de calamar con lechuga y zanahoria	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz	Atún a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Atún a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Albóndigas con verduras y cus-cús (sin tomate)
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines con queso (sin tomate)	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas con galleta	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras (sin tomate)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo (sin tomate)
Albóndigas a la jardinera con patatas dado (sin tomate)	Pollo asado con patatas fritas	Calamares a la andaluza con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y zanahoria	Sajonia al horno con lechuga y zanahoria	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz salteado	Judías blancas estofadas (sin tomate)	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón (sin tomate)	Espirales tricolor con jamón (sin tomate)	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria	Merluza rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHUGA

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con zanahoria y maíz
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Rabas de calamar con maíz y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con maíz y zanahoria	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con tomate y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con zanahoria y maíz
	Natillas con galleta	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Calamares a la andaluza con tomate y maíz	Sajonia al horno con zanahoria y tomate	Sajonia al horno con zanahoria y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con zanahoria y maíz	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con maíz y zanahoria	Merluza rebozada con maíz y zanahoria	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN MELOCOTÓN

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Rabas de calamar con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas con galleta	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Calamares a la andaluza con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN MELOCOTÓN NI FRUTOS SECOS

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN FRUTOS SECOS

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla francesa con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Crema de verduras	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria y patata (sin cebolla)
Merluza la horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Filete de pavo a la plancha con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
	Tallarines a la milanesa	Crema de zanahoria	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
FESTIVO	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
DÍA DE LA HISPANIDAD	Natillas	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Verdura rehogada	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos	Sopa de ave con fideos	Coditos salteados con verduras y pollo
Filete de pavo a la plancha con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza la horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con tomate	Espirales tricolor con tomate	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Rabas de calamar con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas con galleta	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Calamares a la andaluza con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones con tomate
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Yogur de soja	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de soja	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Yogur de soja	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines con tomate	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Yogur de soja	Yogur de soja	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones con queso (sin tomate)
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Lentejas con verduras y chorizo (sin tomate)	Judías verdes rehogadas (sin tomate)	Espirales salteados	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Rabas de calamar con lechuga y zanahoria	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz	Atún a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Albóndigas con verduras y cus-cús (sin tomate)	
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines con queso (sin tomate)	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)	
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga	
	Natillas con galleta	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras (sin tomate)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo (sin tomate)	
Albóndigas a la jardinera con patatas dado (sin tomate)	Pollo asado con patatas fritas	Calamares a la andaluza con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y zanahoria	Salmón al horno con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Yogur de sabores	
26	27	28	29	30	
Arroz salteado	Judías blancas estofadas (sin tomate)	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón (sin tomate)	Sopa de ave con estrellitas	
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria	Lomo fresco al horno con patatas	
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN FRESAS

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Rabas de calamar con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas con galleta	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Calamares a la andaluza con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, KIWI, PERA NI FRESA

				1	2
				Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones gratinados con tomate y queso (sin huevo)
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de ternera a la plancha con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa (sin huevo)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Filete de pavo a al plancha con ensalada	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús	
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa (sin huevo)	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido (sin huevo)	Fideua mixta (sin huevo) (pollo y calamares)	
	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y maíz	Lomo a la plancha con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza al horno con lechuga	
	Natillas de soja	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos (sin huevo)	Coditos salteados con verduras y pollo (sin huevo)	
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Yogur de sabores	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón (sin huevo)	Sopa de ave con estrellitas (sin huevo)	
Mero en salsa marinera	Sajonia a la plancha con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza al horno con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas	
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

				1	2
				Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones gratinados con tomate y queso (sin huevo)
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de ternera a la plancha con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa (sin huevo)	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Filete de pavo a la plancha con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa (sin huevo)	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido (sin huevo)	Sopa de cocido (sin huevo)	Fideua mixta (sin huevo) (pollo y calamares)
	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y maíz	Lomo a la plancha con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza al horno con lechuga
	Natillas de soja	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos (sin huevo)	Sopa de ave con fideos (sin huevo)	Coditos salteados con verduras y pollo (sin huevo)
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón (sin huevo)	Espirales tricolor con jamón (sin huevo)	Sopa de ave con estrellitas (sin huevo)
Mero en salsa marinera	Sajonia a la plancha con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza al horno con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones con tomate
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Yogur de soja	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús	
Yogur de soja	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines con tomate	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)	
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga	
	Natillas de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo	
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas	
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas	
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO NI LECHE

				1	2
				Sopa de cocido (sin huevo)	Macarrones con tomate (sin huevo)
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de ternera a la plancha con ensalada verde
				Yogur de soja	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa (sin huevo)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Filete de pavo a la plancha con ensalada	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús	
Yogur de soja	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines con tomate (sin huevo)	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido (sin huevo)	Fideua mixta (sin huevo) (pollo y calamares)	
	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y maíz	Lomo a la plancha con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza al horno con lechuga	
	Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos (sin huevo)	Coditos salteados con verduras y pollo (sin huevo)	
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín	Espirales tricolor con jamón (sin huevo)	Sopa de ave con estrellitas (sin huevo)	
Mero en salsa marinera	Sajonia a la plancha con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza al horno con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas	
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHE DE VACA

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones con tomate
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Yogur de soja	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de soja	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Yogur de soja	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines con tomate	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Yogur de soja	Yogur de soja	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla francesa con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Crema de verduras	Verdura rehogada con tomate	Espirales a la boloñesa	Arroz con pollo y verduras	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Lomo a la plancha con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de ternera a la plancha con pisto	Filete de pavo a la plancha con verduras y cus-cús	
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
	Tallarines a la milanesa	Crema de zanahoria	Sopa de cocido	Fideua de pollo	
FESTIVO					
DÍA DE LA HISPANIDAD	Tortilla francesa con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de pavo a la plancha con lechuga	
	Natillas	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza con picatostes	Verdura rehogada	Patatas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos	Coditos salteados con verduras y pollo	
Filete de pavo a la plancha con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Filete de pavo a la plancha con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Filete de ternera a la plancha con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Yogur de sabores	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Verdura rehogada	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con tomate	Sopa de ave con estrellitas	
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Filete de ternera a la plancha con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas	
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN ANACARDOS NI PISTACHOS

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN PLV, FRUTOS SECOS NI CERDO

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones con tomate
				Cocido: garbanzos, morcillo, pollo	Tortilla francesa con ensalada verde
				Yogur de soja	Fruta de temporada
5	6	7	8	9	
Lentejas con verduras	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla	
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Filete de pavo a la plancha con verduras y cus-cús	
Yogur de soja	Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16	
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines con tomate	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)	
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Contramuslo de pollo a la plancha con patatas rostie	Cocido: garbanzos, morcillo, pollo	Filete de merluza rebozado con lechuga	
	Natillas de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	
19	20	21	22	23	
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de ave con fideos	Coditos salteados con verduras y pollo	
Filete de pavo a la plancha con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Filete de pavo a la plancha con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor	
Fruta de temporada	Melocotón en almíbar	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja	
26	27	28	29	30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Espirales tricolor con tomate	Sopa de ave con estrellitas	
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Filete de pavo a la plancha con patatas	
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR – SIN ANISAKI, FRUTOS SECOS, MOSTAZA NI MELOCOTÓN

				1	2
				Sopa de cocido	Macarrones gratinados con tomate y queso
				Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Tortilla de jamón con ensalada verde
				Helado	Fruta de temporada
5	6	7	8	8	9
Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con tomate	Espirales a la boloñesa	Paella mixta (pollo y calamares)	Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de zanahoria, patata y cebolla
Merluza al horno con lechuga y tomate	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla de calabacín con ensalada	Atún con tomate y pisto	Atún con tomate y pisto	Albóndigas con verduras y cus-cús
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
12	13	14	15	15	16
FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	Tallarines a la milanesa	Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)	Sopa de cocido	Sopa de cocido	Fideua mixta (pollo y calamares)
	Tortilla de atún con lechuga y maíz	Escalopines de lomo con patatas rostie	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga
	Natillas	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta de temporada
19	20	21	22	22	23
Crema de calabaza con picatostes	Menestra de verduras con jamón	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)	Coditos salteados con verduras y pollo
Albóndigas a la jardinera con patatas dado	Pollo asado con patatas fritas	Merluza al horno con lechuga y maíz	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Sajonia al horno con lechuga y tomate	Salmón al horno con patatas al vapor
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
26	27	28	29	29	30
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías blancas estofadas	Crema de calabacín con queso	Espirales tricolor con jamón	Espirales tricolor con jamón	Sopa de ave con estrellitas
Mero en salsa marinera	Tortilla de patata con ensalada verde	Pollo al chilindrón con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada	Merluza rebozada con ensalada	Lomo fresco al horno con patatas
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores