



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

NOVIEMBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR

1ª SEMANA	2	3	4	5	6
Kcalorías 668 Proteínas 30 g Hidratos 75,2 g Grasas 25,3 g	FESTIVO	Paella mixta (pollo y calamares) <i>Mixed paella (chicken and squid)</i> Croquetas y empanadillas con lechuga y maíz <i>Croquettes and empanadillas with lettuce and corn</i>	Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina) <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon and chicken)</i>	Judías verdes con tomate <i>Green beans with tomato</i> Pollo al curry con patatas dado <i>Curried chicken with potatoes</i>	Espaguetis con salsa boloñesa <i>Spaghetti bolognese</i> Filete de merluza al horno con lechuga y zanahoria <i>Baked hake fillet with salad of lettuce and carrot</i>
		Natillas caseras con galleta <i>Homemade custard with cookie</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>
2ª SEMANA	9	10	11	12	13
Kcalorías 721 Proteínas 33,3 g Hidratos 74 g Grasas 29,9 g	FESTIVO Nuestra Señora de la Almodena	Lentejas caseras con chorizo <i>Stewed lentils with chorizo</i> Tortilla de jamón con lechuga y tomate <i>Ham omelette with lettuce and tomato</i>	Sopa de ave con picadillo (huevo y jamón cocido) <i>Picadillo soup (cooked ham and egg)</i> Albóndigas mixtas con patatas fritas <i>Meatballs with vegetables and potatoes</i>	Fideua de verduras y pollo <i>Fideua with chicken and vegetables</i> Rabas de calamar con lechuga y maíz <i>Squid rabas with lettuce and corn</i>	Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> Contramuslos de pollo asados con patatas <i>Roasted chicken drumsticks with potatoes</i>
		Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>
3ª SEMANA	16	17	18	19	20
Kcalorías 626 Proteínas 32,3 g Hidratos 72,6 g Grasas 20,8 g	Arroz blanco con salsa de tomate <i>White rice with tomato sauce</i> Mero en salsa verde <i>Fish in green sauce</i>	Alubias blancas estofadas con chorizo <i>White beans with chorizo</i> Hamburguesa a la plancha con ensalada <i>Beef burger with salad</i>	Coditos gratinados con tomate y queso <i>Gratin pasta with tomato and cheese</i> Bacalao a la romana con lechuga y zanahoria <i>Battered cod with lettuce and carrot</i>	Crema de champiñón <i>Mushroom cream</i> Ragout de pavo con arroz blanco <i>Stuffed turkey ragout with rice</i>	Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina) <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon and chicken)</i>
	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Melocotón en almíbar <i>Peaches in syrup</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>
4ª SEMANA	23	24	25	26	27
Kcalorías 634 Proteínas 31,2 g Hidratos 66,8 g Grasas 24,9 g	Patatas guisadas con pollo <i>Stewed potatoes with chicken</i> Merluza al horno con lechuga y tomate <i>Baked hake with lettuce and tomato</i>	Menestra de verduras con jamón <i>Vegetable stew with ham</i> Escalopines de lomo con puré de patata <i>Pork steaks with mashed potatoes</i>	Lentejas estofadas con verduras <i>Stewed lentils with vegetables</i> Tortilla de atún con lechuga y tomate <i>Tuna omelette with lettuce and tomato</i>	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes) <i>Chinese rice (cooked ham, omelette and peas)</i> Daditos de atún con pisto <i>Tuna with ratatouille</i>	Crema de calabacín con queso <i>Zucchini cream with cheese</i> Filete de pollo al horno con patatas rostie <i>Baked chicken fillet with potatoes</i>
	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>	Yogur de sabores <i>Flavored Yogurt</i>
5ª SEMANA	30				
Kcalorías 754 Proteínas 28 g Hidratos 85,8 g Grasas 31,3 g	Macarrones con salsa de tomate <i>Macaroni with tomato sauce</i> San Jacobo con ensalada <i>San Jacobo with salad</i> Fruta de temporada <i>Fresh fruit</i>				