Delicolect
Departamento de Nutrición

¿QUÉ COMEMOS HOY?

lunes | martes | miércoles | jueves | viernes

OCTUBRE 2020 | COLEGIO TAJAMAR

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1ª SEMANA				**1**	**2**
Kcalorías 635 Proteínas 29,5 g Hidratos 72,8 g Grasas 22,8 g				**Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina)** *Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage,bacon, and chicken*	**Macarrones gratinados con tomate y queso** *Macaroni au gratin with tomato and cheese* **Tortilla de jamón con ensalada verde** *Ham omelette with green salad*
				Helado *Ice cream*	**Fruta de temporada** *Fresh fruit*
2ª SEMANA	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Kcalorías 691 Proteínas 31,6 g Hidratos 71,4 g Grasas 28,7 g	**Lentejas estofadas con verduras y chorizo** *Stewed lentils with vegetables and chorizo* **Rabas de calamar con lechuga y tomate** *Squid rings with lettuce and tomato salad*	**Judías verdes con tomate** *Green beans with tomato* **Pollo al limón con patatas fritas** *Lemon chicken with potatoes*	**Espirales a la boloñesa** *Bolognese pasta* **Tortilla de calabacín con ensalada** *Zucchini omelette with salad*	**Paella mixta (pollo y calamares)** *Mixed paella (chicken and squid)* **Atún con tomate y pisto** *Tuna with tomato and ratatouille*	**Crema de zanahorias, patata y cebolla** *Cream of carrots, potatoes and onions* **Albóndigas con verduras y cuscús** *Meatballs with vegetables and couscous*
	Yogur de sabores *Flavored Yogurt*	**Fruta de temporada** *Fresh fruit*	**Melocotón en almíbar** *Peaches in syrup*	**Yogur de sabores** *Flavored Yogurt*	**Fruta de temporada** *Fresh fruit*
3ª SEMANA	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Kcalorías 679 Proteínas 33,5 g Hidratos 75,5 g Grasas 24,9 g	**FESTIVO** **DÍA DE LA HISPANIDAD**	**Tallarines a la milanesa** *Milanese noodles* **Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz** *Tuna tortilla with lettuce and corn salad*	**Crema de verduras (patata, zanahoria, judía verde)** *Vegetable cream (potato, carrot, green bean)* **Escalopines de lomo con patatas rostie** *Pork steaks with rostie potatoes*	**Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina)** *Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage,bacon, and chicken*	**Fideua mixta (pollo y calamares)** *Fideua mixed (chicken and squid)* **Filete de merluza rebozado con lechuga** *Battered hake fillet with lettuce*
		Natillas caseras con galleta *Homemade custard with cookie*	**Fruta de temporada** *Fresh fruit*	**Yogur de sabores** *Flavored Yogurt*	**Fruta de temporada** *Fresh fruit*
4ª SEMANA	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**
Kcalorías 698 Proteínas 34,2 g Hidratos 72,7 g Grasas 27,6 g	**Crema de calabaza con picatostes** *Pumpkin cream with croutons* **Albóndigas a la jardinera con patatas dado** *Meatballs with potatoes*	**Menestra de verduras con jamón** *Vegetable stew with ham* **Pollo asado con patatas fritas** *Roasted chicken with chips*	**Lentejas estofadas con verduras** *Stewed lentils with vegetables* **Calamares a la andaluza con lechuga y maíz** *Andalusian squid with lettuce and corn*	**Sopa de picadillo (huevo y jamón cocido)** *Picadillo soup (cooked ham and egg)* **Sajonia al horno con lechuga y tomate** *Saxony baked with lettuce and tomato salad*	**Coditos salteados con verduras y pollo** *Coditos sauteed with vegetables and chicken* **Salmón al horno con patatas al vapor** *Baked salmon with steamed potatoes*
	Fruta de temporada *Fresh fruit*	**Melocotón en almíbar** *Peaches in syrup*	**Helado** *Ice cream*	**Fruta de temporada** *Fresh fruit*	**Yogur de sabores** *Flavored Yogurt*
5ª SEMANA	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Kcalorías 666 Proteínas 29 g Hidratos 79,2 g Grasas 23,3 g	**Arroz blanco con salsa de tomate** *White rice with tomato sauce* **Mero en salsa marinera** *Grouper in fish sauce*	**Judías blancas estofadas** *White bean stew* **Tortilla de patata con ensalada verde** *Potato omelette with green salad*	**Crema de calabacín con queso** *Zucchini cream with cheese* **Pollo al chilindrón con patatas fritas** *Chicken chilindrón with chips*	**Espirales tricolor salteados con jamón** *Tricolor pasta sauteed with ham* **Merluza rebozada con ensalada** *Hake stuffed with salad*	**Sopa de ave con estrellitas** *Bird soup with pasta* **Lomo fresco al horno con patatas** *Fresh baked tenderloin with potatoes*
	Fruta de temporada *Fresh fruit*	**Yogur de sabores** *Flavored Yogurt*	**Fruta de temporada** *Fresh fruit*	**Fruta de temporada** *Fresh fruit*	**Yogur de sabores** *Flavored Yogurt*