



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

ENERO 2021 | COLEGIO TAJAMAR

✦ FELIZ Año Nuevo ✦

1ª SEMANA	11	12	13	14	15
<b>Kcalorías</b> 693 <b>Proteínas</b> 34,2 g <b>Hidratos</b> 74,1 g <b>Grasas</b> 26,7 g	<b>Macarrones con atún</b> <i>Macaroni with tuna</i>	<b>Lentejas estofadas con verduras y chorizo</b> <i>Stewed lentils with vegetables and chorizo</i>	<b>Judías verdes salteadas con jamón</b> <i>Green beans sautéed with ham</i>	<b>Paella (verduras y calamares)</b> <i>Paella (vegetables and squid)</i>	<b>Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina)</b> <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon and chicken)</i>
	<b>San Jacobo con ensalada</b> <i>San Jacobo with salad</i>	<b>Tortilla de jamón con lechuga y zanahoria</b> <i>Ham omelette with lettuce and carrot</i>	<b>Filete de pollo al horno con patatas fritas</b> <i>Baked chicken fillet with potatoes</i>	<b>Filete de perca en salsa con guisantes y zanahoria</b> <i>Perch fillet in sauce with peas and carrots</i>	
	<b>Natillas caseras con galleta</b> <i>Homemade custard with cookie</i>	<b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>	<b>Melocotón en almíbar</b> <i>Peaches in syrup</i>	<b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>	<b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i>
2ª SEMANA	18	19	20	21	22
<b>Kcalorías</b> 713 <b>Proteínas</b> 33,5 g <b>Hidratos</b> 78,3 g <b>Grasas</b> 27,8 g	<b>Espaguetis a la carbonara (nata y baçon)</b> <i>Carbonara pasta (cream and bacon)</i>	<b>Puré de verduras (patata, zanahoria, judías verdes)</b> <i>Vegetable cream (potato, carrot, green bean)</i>	<b>Arroz blanco con salsa de tomate</b> <i>White rice with tomato sauce</i>	<b>Sopa de picadillo (jamón y huevo cocido)</b> <i>Picadillo soup (cooked ham and egg)</i>	<b>Patatas guisadas con verduras y atún</b> <i>Stewed potatoes with vegetables and tuna</i>
	<b>Rabas de calamar con ensalada</b> <i>Squid rabes with salad</i>	<b>Hamburguesa con patata rosti</b> <i>Burger grilled with rosti potatoes</i>	<b>Salchichas frescas con lechuga y zanahoria</b> <i>Fresh sausages with lettuce and grated carrot</i>	<b>Daditos de atún con pisto y arroz</b> <i>Tuna with ratatouille and rice</i>	<b>Escalopines de lomo con patatas</b> <i>Pork steaks with potatoes</i>
	<b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i>	<b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>	<b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>	<b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i>	<b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>
3ª SEMANA	25	26	27	28	29
<b>Kcalorías</b> 697 <b>Proteínas</b> 33,2 g <b>Hidratos</b> 77 g <b>Grasas</b> 26 g	<b>Fideua (calamares y verduras)</b> <i>Fideua (squid and vegetables)</i>	<b>Crema de calabacín con queso</b> <i>Zucchini cream with cheese</i>	<b>Judías blancas con chorizo</b> <i>White beans with chorizo</i>	<b>Coditos salteados con verduras y pollo</b> <i>Coditos sauteed with vegetables and chicken</i>	<b>Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina)</b> <i>Chickpeas stew (soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon and chicken)</i>
	<b>Filete de merluza a la romana con ensalada</b> <i>Hake fillet breaded with salad</i>	<b>Albóndigas a la jardinera con patatas dado</b> <i>Meatballs with vegetables and potatoes</i>	<b>Tortilla de queso con lechuga y tomate</b> <i>Cheese omelette with lettuce and tomato</i>	<b>Cinta de Sajonia con ensalada</b> <i>Saxony tape with salad</i>	
	<b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>	<b>Natillas caseras con galleta</b> <i>Homemade custard with cookie</i>	<b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>	<b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>	<b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i>