



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LACTOSA NI PROTEÍNAS LÁCTEAS

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos a la Boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón (sin queso) con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de soja	Natillas de soja
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHE NI PLÁTANO

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón (sin queso) con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de soja	Natillas de soja
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHE NI FRUTOS SECOS

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón (sin queso) con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de soja	Natillas de soja
10 Arroz con magro y verduras	11 Sopa de cocido	12 Menestra de verduras con jamón	13 Macarrones con tomate	14 Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
17 Paella mixta (pollo y calamares)	18 Judías blancas con verduras	19 Sopa de ave con estrellitas	20 Crema de zanahoria	21 Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
24 Judías verdes con jamón	25 Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	26 Sopa de cocido	27 Espirales tricolor con salsa de tomate	28 Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja
31 Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHE NI LEGUMBRES

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Crema de verduras	Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patatas chips
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Crema de verduras	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Verdura rehogada
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Crema de verduras	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate	Crema de calabacín con picatostes
Filete de ternera a la plancha con patatas dado	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
31				
Crema de verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN GLUTEN

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos a la boloñesa (sin gluten)
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso (sin gluten) con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido (sin gluten)	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados (sin gluten)	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero al horno con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas (sin gluten)	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo al horno con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido (sin gluten)	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso (sin gluten)	Crema de calabacín
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza al horno con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	Lacitos a la boloñesa (sin huevo)
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido (sin huevo)	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados (sin huevo)	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero al horno con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas (sin huevo)	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Filete de abadejo al horno con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz con verduras	Sopa de cocido (sin huevo)	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso (sin huevo)	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza al horno con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO NI PESCADO

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	Lacitos a la boloñesa (sin huevo)
		Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido (sin huevo)	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados (sin huevo)	Lentejas estofadas con verduras
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Arroz con pollo	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas (sin huevo)	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz con verduras	Sopa de cocido (sin huevo)	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso (sin huevo)	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO NI MARISCO

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	Lacitos a la boloñesa (sin huevo)
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Arroz con pollo	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO, PESCADO, LEGUMBRE NI FRUTOS SECOS

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Crema de verduras	Lacitos a la boloñesa (sin huevo)
		Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido (sin huevo)	Crema de verduras	Macarrones gratinados (sin huevo)	Crema de verduras
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Arroz con pollo	Crema de verduras	Sopa de ave con estrellitas (sin huevo)	Crema de zanahoria	Verdura rehogada
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Crema de verduras	Arroz con verduras	Sopa de cocido (sin huevo)	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso (sin huevo)	Crema de calabacín con picatostes
Filete de ternera a la plancha con patatas dado	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Morcillo, chorizo, pollo y panceta	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Crema de verduras				
Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO, PESCADO, MARISCO NI FRUTOS SECOS

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	Lacitos a la boloñesa (sin huevo)
		Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido (sin huevo)	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados (sin huevo)	Lentejas estofadas con verduras
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Arroz con pollo	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas (sin huevo)	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz con verduras	Sopa de cocido (sin huevo)	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso (sin huevo)	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN JUDÍAS BLANCAS

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Crema de verduras	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos a la boloñesa
		Rabas de calamar con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN JUDÍAS BLANCAS, PINTAS NI KIWI

3	4	5	6	7 Jornada Gastronómica Italiana
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Crema de verduras	Lacitos a la boloñesa
		Rabas de calamar con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes **martes** **miércoles** **jueves** **viernes**

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LEGUMBRE (JUDÍAS VERDES, BLANCAS Y SOJA SÍ)

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos a la boloñesa
		Rabas de calamar con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Crema de verduras	Macarrones gratinados	Crema de verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Verdura rehogada
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Filete de ternera a la plancha con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Crema de verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LEGUMBRE

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Crema de verduras	Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Crema de verduras	Macarrones gratinados	Crema de verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Verdura rehogada
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Crema de verduras	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Filete de ternera a la plancha con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Crema de verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LEGUMBRE NI FRUTOS SECOS

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Crema de verduras	Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Crema de verduras	Macarrones gratinados	Crema de verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Crema de verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Verdura rehogada
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Crema de verduras	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Filete de ternera a la plancha con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Crema de verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LEGUMBRE, GUISANTES NI F. SECOS (JUDÍAS VERDES Y BLANCAS SÍ)

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Crema de verduras	Macarrones gratinados	Crema de verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Verdura rehogada
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Filete de ternera a la plancha con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Crema de verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN AVELLANAS, KIWI NI GALLO

3	4	5	6	7 Jornada Gastronómica Italiana
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN PESCADO

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos a la boloñesa
		Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Arroz con pollo	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN PESCADO, MARISCO, SOJA, ESPÁRRAGO, MAÍZ NI PIÑA

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	Lacitos a la boloñesa
		Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Filete de pavo con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras rehogada	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Arroz con pollo	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Filete de ternera a la plancha con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN PESCADO NI MARISCO

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos a la boloñesa
		Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Arroz con pollo	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Lomo a la plancha con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – BAJA EN GRASA

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con verduras	Lacitos a la boloñesa
		Merluza la horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con ensalada
		Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
10	11	12	13	14
Arroz con verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras rehogada	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero al horno con ensalada	Cocido: garbanzos, morcillo y pollo	Jamoncitos de pollo asados con ensalada	Filete de pavo a la plancha con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo al horno con lechuga y maíz	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con ensalada	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria
Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate	Crema de calabacín
Filete de ternera a la plancha con ensalada	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Cocido: garbanzos, morcillo y pollo	Filete de merluza al horno con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – BAJA EN COLESTEROL

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con verduras	Lacitos a la boloñesa
		Merluza la horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con ensalada
		Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
10	11	12	13	14
Arroz con verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras rehogada	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero al horno con ensalada	Cocido: garbanzos, morcillo y pollo	Jamoncitos de pollo asados con ensalada	Filete de pavo a la plancha con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo al horno con lechuga y maíz	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con ensalada	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria
Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate	Crema de calabacín
Filete de ternera a la plancha con ensalada	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Cocido: garbanzos, morcillo y pollo	Filete de merluza al horno con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes **martes** **miércoles** **jueves** **viernes**

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – DIABÉTICO

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con verduras	Lacitos a la boloñesa
		Merluza la horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con ensalada
		Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
10	11	12	13	14
Arroz con verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras rehogada	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero al horno con ensalada	Cocido: garbanzos, morcillo y pollo	Jamoncitos de pollo asados con ensalada	Filete de pavo a la plancha con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo al horno con lechuga y maíz	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con ensalada	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria
Yogur desnatado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes rehogadas	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate	Crema de calabacín
Filete de ternera a la plancha con ensalada	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Cocido: garbanzos, morcillo y pollo	Filete de merluza al horno con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Yogur desnatado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN TOMATE NATURAL, FRUTOS SECOS NI ACEITUNAS

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos con verduras y carne picada (sin tomate)
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y maíz	Pizza de jamón y queso (sin tomate) con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro braseado con verduritas	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y maíz	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN TOMATE

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz salteado con verduras (sin tomate)	Judías blancas con chorizo (sin tomate)	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos con verduras y carne picada (sin tomate)
		Rabas de calamar con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y zanahoria	Pizza de jamón y queso (sin tomate) con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras (sin tomate)	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones con queso (sin tomate)	Lentejas estofadas con verduras (sin tomate)
Fogonero rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas	Magro braseado con verduritas	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (sin tomate) (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras (sin tomate)	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados (sin tomate)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con queso (sin tomate)	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado (sin tomate)	Tortilla de queso con lechuga y zanahoria	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras (sin tomate)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras (sin tomate)				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHUGA

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos a la boloñesa
		Rabas de calamar con maíz y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con zanahoria rallada y tomate	Pizza de jamón y queso con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con zanahoria rallada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con maíz y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con tomate aliñado	Filete de abadejo rebozado con zanahoria y maíz	Hamburguesa mixta con tomate y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con maíz y zanahoria
Natillas caseras con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con zanahoria y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con zanahoria y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con tomate y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN MELOCOTÓN

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos a la boloñesa
		Rabas de calamar con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso con patatas
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN MELOCOTÓN NI FRUTOS SECOS

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN FRUTOS SECOS

3	4	5	6	7 Jornada Gastronómica Italiana
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes **martes** **miércoles** **jueves** **viernes**

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN SOJA, JUDÍAS VERDES, F. SECOS, AJO, CEBOLLA, MELOCOTÓN, MOSTAZA NI KIWI

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Crema de verduras	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Crema de verduras	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Filete de ternera a la plancha con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN MELOCOTÓN, ALBARICOQUE, PIEL DE FRUTAS, FRESAS Y CEREZAS

3	4	5	6	7 Jornada Gastronómica Italiana
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	Lacitos a la boloñesa
		Rabas de calamar con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes **martes** **miércoles** **jueves** **viernes**

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHE DE VACA, CABRA Y OVEJA

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón (sin queso) con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de soja	Natillas de soja
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN TOMATE, KIWI, MANDARINA, FRESAS, MELOCOTÓN, ALBARICOQUE, FRESQUILLA, NECTARINA Y PARAGUAYA

3	4	5	6	7 Jornada Gastronómica Italiana
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz salteado con verduras (sin tomate)	Judías blancas con chorizo (sin tomate)	Lacitos con verduras y carne picada (sin tomate)
		Rabas de calamar con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y zanahoria	Pizza de jamón y queso (sin tomate) con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras (sin tomate)	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones con queso (sin tomate)	Lentejas estofadas con verduras (sin tomate)
Fogonero rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro braseado con verduritas	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (sin tomate) (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras (sin tomate)	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados (sin tomate)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con queso (sin tomate)	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado (sin tomate)	Tortilla de queso con lechuga y zanahoria	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras (sin tomate)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras (sin tomate)				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN FRESAS

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos a la boloñesa
		Rabas de calamar con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO, F. SECOS, KIWI, PERA Y FRESA

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	Lacitos a la boloñesa (sin huevo)
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patata chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas con chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido (sin huevo)	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados (sin huevo)	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero al horno con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas (sin huevo)	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Filete de abadejo al horno con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz con verduras	Sopa de cocido (sin huevo)	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso (sin huevo)	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza al horno con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	Lacitos a la boloñesa (sin huevo)
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido (sin huevo)	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados (sin huevo)	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero al horno con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas (sin huevo)	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Filete de abadejo al horno con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz con verduras	Sopa de cocido (sin huevo)	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso (sin huevo)	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza al horno con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN PROTEÍNA DE LA LECHE NI FRUTOS SECOS

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón (sin queso) con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de soja	Natillas de soja
10 Arroz con magro y verduras	11 Sopa de cocido	12 Menestra de verduras con jamón	13 Macarrones con tomate	14 Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
17 Paella mixta (pollo y calamares)	18 Judías blancas con verduras	19 Sopa de ave con estrellitas	20 Crema de zanahoria	21 Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
24 Judías verdes con jamón	25 Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	26 Sopa de cocido	27 Espirales tricolor con salsa de tomate	28 Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja
31 Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN HUEVO NI LECHE

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	Lacitos a la boloñesa (sin huevo)
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de soja	Natillas de soja
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido (sin huevo)	Menestra de verduras con jamón	Macarrones con tomate (sin huevo)	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero al horno con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas (sin huevo)	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Filete de abadejo al horno con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz con verduras	Sopa de cocido (sin huevo)	Espirales tricolor con salsa de tomate (sin huevo)	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza al horno con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN MELOCOTÓN, DERIVADOS NI FRUTOS SECOS

3	4	5	6	7 Jornada Gastronómica Italiana
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN LECHE DE VACA

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	7 Jornada Gastronómica Italiana Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón (sin queso) con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de soja	Natillas de soja
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas de soja con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN ANACARDOS NI PISTACHOS

3	4	5	6	7 Jornada Gastronómica Italiana
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN PLV, FRUTOS SECOS NI CERDO

3	4	5	6	7
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con verduras	Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Filete de pavo a la plancha con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de soja	Natillas de soja
10	11	12	13	14
Arroz con verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras rehogada	Macarrones con tomate	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido: garbanzos, morcillo, pollo	Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas	Filete de pavo a la plancha con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Filete de ternera a la plancha con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria
Natillas de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes rehogada	Arroz con verduras	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate	Crema de calabacín con picatostes
Filete de ternera a la plancha con patatas dado	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Cocido: garbanzos, morcillo, pollo	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja	Fruta de temporada	Yogur de soja
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021 | COLEGIO TAJAMAR – SIN ANISAKI, F. SECOS, MOSTAZA NI MELOCOTÓN

3	4	5	6	7 Jornada Gastronómica Italiana
FESTIVO	NO LECTIVO	Arroz con salsa de tomate	Judías blancas con chorizo	Lacitos a la boloñesa
		Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Pizza de jamón y queso con patatas chips
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Natillas de chocolate
10	11	12	13	14
Arroz con magro y verduras	Sopa de cocido	Menestra de verduras con jamón	Macarrones gratinados	Lentejas estofadas con verduras
Fogonero rebozado con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Paella mixta (pollo y calamares)	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Crema de zanahoria	Garbanzos guisados
Tortilla de calabacín con ensalada	Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria	Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas mixtas con patatas dado	Tortilla de queso con lechuga y tomate	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Helado
31				
Lentejas estofadas con verduras				
Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada				