



Delicolect
Nutrición y Dietética

¿QUÉ COMEMOS HOY?



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MAYO 2021

COLEGIO TAJAMAR

1ª SEMANA

3

4

5

6

7 Jornada Gastronómica Italiana

FESTIVO

NO LECTIVO

Kcalorías 729
Proteínas 29,4 g
Hidratos 87,5 g
Grasas 26,9 g

Arroz blanco con salsa de tomate

White rice with tomato sauce

Rabas de calamar con lechuga y zanahoria rallada

Squid shrimp with lettuce and shredded carrot

Fruta de temporada

Fresh fruit

Judías blancas con chorizo

White beans with chorizo

Tortilla de jamón con lechuga y tomate

Ham omelette with lettuce and tomato

Yogur de sabores

Flavored Yogurt

Lacitos a la boloñesa

Pasta Bolognese

Pizza de jamón y queso con patatas chips

Ham and cheese pizza with chips

Natillas de chocolate

Chocolate mustard

2ª SEMANA

10

11

12

13

14

Kcalorías 668
Proteínas 35,1 g
Hidratos 72,3 g
Grasas 23,9 g

Arroz con verduras y magro

Rice with vegetables and lean

Fogonero rebozado con ensalada de lechuga y maíz

Fish battered with salad

Fruta de temporada

Fresh fruit

Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina)

Chickpeas stew

(soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon and chicken)

Yogur de sabores

Flavored Yogurt

Menestra de verduras con jamón

Vegetable stew with ham

Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas

Roasted chicken drumsticks with chips

Fruta de temporada

Fresh fruit

Macarrones gratinados

Gratin pasta

Magro de cerdo estofado con pisto

Lean pork stew with ratatouille

Yogur de sabores

Flavored Yogurt

Lentejas estofadas con verduras

Stewed lentils with vegetables

Salmón al horno con lechuga y zanahoria rallada

Baked salmon with lettuce and carrot

Fruta de temporada

Fresh fruit

3ª SEMANA

17

18

19

20

21

Kcalorías 619
Proteínas 38,9 g
Hidratos 64,4 g
Grasas 25,3 g

Paella mixta (pollo y calamares)

Mixed paella

(chicken and squid)

Tortilla de calabacín con ensalada

Zucchini omelette with salad

Natillas caseras con galleta

Homemade custard with cookie

Judías blancas con verduras

White beans with vegetables

Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz

Fish fillet battered with lettuce and corn

Fruta de temporada

Fresh fruit

Sopa de ave con estrellitas

Bird soup with pasta

Hamburguesa mixta con lechuga y zanahoria

Mixed hamburger with lettuce and carrot

Fruta de temporada

Fresh fruit

Crema de zanahoria

Cream of carrot

Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas rosti

Baked chicken drumstick fillet with rostie potatoes

Yogur de sabores

Flavored Yogurt

Garbanzos guisados

Stewed chickpeas

Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria

Grilled Saxon ribbon with lettuce and carrot

Fruta de temporada

Fresh fruit

4ª SEMANA

24

25

26

27

28

Kcalorías 695
Proteínas 31,9 g
Hidratos 76,9 g
Grasas 26,6 g

Judías verdes salteadas con jamón

Green beans sautéed with ham

Albóndigas mixtas con patatas dado

Meatballs with vegetables and potatoes

Fruta de temporada

Fresh fruit

Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)

Chinese rice

(cooked ham, omelette and peas)

Tortilla de queso con lechuga y tomate

Cheese omelette with lettuce and tomato

Fruta de temporada

Fresh fruit

Cocido madrileño completo (sopa, garbanzos, carne morcillo, repollo, chorizo, tocino, y gallina)

Chickpeas stew

(soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon and chicken)

Yogur de sabores

Flavored Yogurt

Espirales tricolor con salsa de tomate y queso

Tricolor pasta with tomato sauce and cheese

Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz

Battered hake fillet with lettuce and corn

Fruta de temporada

Fresh fruit

Crema de calabacín con picatostes

Zucchini cream with croutons

Estofado de pavo con verduras

Stew of turkey with vegetables

Helado

Ice cream

5ª SEMANA

31

Kcalorías 689
Proteínas 25,5 g
Hidratos 74,3 g
Grasas 28,6 g

Lentejas estofadas con verduras

Stewed lentils with vegetables

Tortilla de patata con lechuga y zanahoria rallada

Potato omelette with lettuce and carrot salad

Fruta de temporada

Fresh fruit