



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

ENERO 2019 | COLEGIO TAJAMAR

## ¡FELIZ AÑO NUEVO!

2ª SEMANA	7	8	9	10	11
Kcalorías 614 Proteínas 27,5 g Hidratos 69,7,8g Grasas 21,2g	<b>FESTIVO</b>	<b>Arroz blanco con salsa de tomate</b> <i>White rice with tomato sauce</i>	<b>Sopa de ave con estrellitas</b> <i>Bird soup with pasta</i>	<b>Lentejas guisadas con chorizo</b> <i>Stewed lentils with chorizo</i>	<b>Macarrones con tomate y atún</b> <i>Macaroni with tomato sauce and tuna</i>
		<b>Rabas de calamar con lechuga y maíz</b> <i>Squid rabes with lettuce and corn</i>	<b>Estofado de ternera con verduras y cuscús</b> <i>Beef stew with vegetables and couscous</i>	<b>Mero al limón con patatas cuadro</b> <i>Lemon grouper with potatoes</i>	<b>Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz</b> <i>Baked pork loin with lettuce and corn salad</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>	<b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>
3ª SEMANA	14	15	16	17	18
KCalorías 649 Proteínas 30,8 g Hidratos 70,9 g Grasas 24,1 g	<b>Crema de verduras con picatostes</b> <i>Vegetable soup with croutons</i>	<b>Espaguetis a la boloñesa</b> <i>Spaghetti bolognese</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>Paellas mixta (pollo, calamares y verduras)</b> <i>Mixed (chicken, squid and vegetables)</i>	<b>Patatas guisadas con costillas</b> <i>Stewed potatoes with ribs</i>
	<b>Abadejo en salsa de tomate con patatas</b> <i>Haddock in tomato sauce with potatoes</i>	<b>Tortilla de queso con ensalada de lechuga</b> <i>Cheese omelet with lettuce salad</i>	<b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i>	<b>Filete de pollo al horno con ensalada</b> <i>Baked chicken fillet with salad</i>	<b>Filete de merluza rebozado casero con ensalada de lechuga y tomate</b> <i>Battered hake fillet with lettuce and tomato salad</i>
	<b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>	<b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>	<b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>	<b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>	<b>Natillas caseras con galleta</b> <i>Homemade custard with cookie</i>
4ª SEMANA	21	22	23	24	25
Kcalorías 668 Proteínas 29,7 g Hidratos 68,2 g Grasas 21,6 g	<b>Judías verdes rehogadas con zanahoria</b> <i>Sautéed green beans with carrot</i>	<b>Alubias blancas estofadas con chorizo</b> <i>White beans stewed with chorizo</i>	<b>Sopa de lluvia</b> <i>Pasta soup</i>	<b>Lentejas guisadas con verduras</b> <i>Stewed lentils with vegetables</i>	<b>Arroz con verduras</b> <i>Rice with vegetables</i>
	<b>Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas</b> <i>Grilled hamburger with french fries</i>	<b>Delicias de merluza con lechuga</b> <i>Hake delicacies with lettuce</i>	<b>Pavo guisado con verduras y arroz</b> <i>Turkey stewed with vegetables and rice</i>	<b>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas</b> <i>Zucchini omelette with lettuce and tomato</i>	<b>Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria</b> <i>Grilled Saxon ribbon with lettuce and carrot</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>	<b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i>
5ª SEMANA	28	29	30	31	
Kcalorías 674 Proteínas 28,7 g Hidratos 71,4 g Grasas 23,2 g	<b>Macarrones gratinados con jamón y queso</b> <i>Macaroni ham and cheese au gratin</i>	<b>Crema de puerro y zanahoria</b> <i>Cream of leeks and carrot</i>	<b>Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)</b> <i>Chinese rice (cooked ham, omelette and peas)</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>Lenguado en salsa con daditos de zanahoria y guisantes</b> <i>Fish sole in sauce with carrots and peas</i>	<b>Albóndigas mixtas en salsa de tomate con patatas</b> <i>Mixed meatballs with tomato and potatoes</i>	<b>Cazón adobado con ensalada de lechuga y maíz</b> <i>Marinated dogfish with lettuce and corn salad</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>	<b>Natillas caseras con galleta</b> <i>Homemade custard with cookie</i>	<b>Fruta de temporada</b> <i>Fresh fruit</i>	<b>Yogur de sabores</b> <i>Flavored Yogurt</i>	