

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Alubias Pintas con Arroz
Merluza a la Gallega
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

2 Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras
Revuelto de Pavo
Ensalada Variada
Yogur y Pan S/Gluten

3 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan S/Gluten

4 Arroz con Pisto Casero
Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Yogur y Pan S/Gluten

7 Crema de Calabacín
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

8 Arroz Tres Delicias
Atún con Tomate
Tomate Aliñado
Fruta y Pan S/Gluten

9 Coliflor con Patatas
Pollo Asado
Quinoa con Albahaca
Yogur y Pan S/Gluten

10 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo
Panini Casero de Pavo S/Gluten
Patatas Chips
Natillas de Vainilla

11



FESTIVO

14



FESTIVO

15



FESTIVO

16



FESTIVO

17



FESTIVO

18



FESTIVO

21



FESTIVO

22 Arroz con Tomate Casero
Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Yogur y Pan S/Gluten

23 Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla de Calabacín
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

24 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan S/Gluten

25 Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Rebozado Casero
Flan y Pan S/Gluten

28

Paella de Pollo
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

29 Patatas Estofadas con Verduras
Magro con Tomate
Calabacín al Horno
Fruta y Pan S/Gluten

30 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada Variada
Yogur y Pan S/Gluten

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ ABRIL 2025 TAJAMAR

Sin PLV sin Lactosa - - Colegio Tajamar

Lunes

7 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

14



FESTIVO

21



FESTIVO

28 Paella de Pollo
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Martes

1 Alubias Pintas con Arroz
Merluza a la Gallega
Ensalada Variada
Fruta y Pan

8 Arroz Tres Delicias
Atún con Tomate
Tomate Aliñado
Fruta y Pan

15



FESTIVO

22 Arroz con Tomate Casero
Caballa en Aceite
Cous Cous
Yogur de Soja y Pan

29 Lentejas Guisadas
Magro con Tomate
Calabacín al Horno
Fruta y Pan

Miércoles

2 Fideua de Verduras
Revuelto de Pavo
Ensalada Variada
Yogur de Soja y Pan Integral

9 Coliflor con Patatas
Pollo al Curry
Quinoa con Albahaca
Yogur de Soja y Pan Integral

16



FESTIVO

23 Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla de Calabacín
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

30 Coditos a la Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada Variada
Yogur de Soja y Pan Integral

Jueves

3 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

10 Sopa de Picadillo
Panini Casero de Pavo (sin Queso)
Patatas Chips
Fruta

17



FESTIVO

24 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

Viernes

4 Arroz con Pisto Casero
Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Yogur de Soja y Pan

11



FESTIVO

18



FESTIVO

25 Tallarines al Wok
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Rebozado Casero
Yogur de Soja y Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Alubias Pintas con Arroz
Merluza a la Gallega
Ensalada Variada
Fruta y Pan

2 Fideua de Verduras
Revuelto de Pavo
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

3 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

4 Arroz con Pisto Casero
Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Yogur y Pan

7 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

8 Arroz Tres Delicias
Atún con Tomate
Tomate Aliñado
Fruta y Pan

9 Coliflor a la Italiana
Pollo Asado
Quinoa con Albahaca
Yogur y Pan Integral

10 Sopa de Picadillo
Pizza de Jamón York y Queso
Patatas Chips
Natillas de Vainilla

11



FESTIVO

14



FESTIVO

15



FESTIVO

16



FESTIVO

17



FESTIVO

18



FESTIVO

21



FESTIVO

22 Arroz con Tomate Casero
Empanadillas de Atún
Cous Cous
Yogur y Pan

23 Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla de Calabacín
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

24 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

25 Tallarines al Wok
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Rebozado
Flan y Pan

28

Paella de Pollo
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta y Pan

29 Lentejas Guisadas
Magro con Tomate
Calabacín al Horno
Fruta y Pan

30 Coditos a la Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN SÉSAMO NI FRUTOS SECOS. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Alubias Pintas con Arroz
Merluza a la Gallega
Ensalada Variada
Fruta y Pan

2 Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras
Filete de Pollo
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

3 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

4 Arroz con Pisto Casero
Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Yogur y Pan

7 Lentejas Estofadas con Verduras
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada Variada
Fruta y Pan

8 Arroz Campero
Atún con Tomate
Tomate Aliñado
Fruta y Pan

9 Coliflor a la Italiana
Pollo al Curry
Quinoa con Albahaca
Yogur y Pan Integral

10 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo
Pizza de Jamón York y Queso
Patatas Chips
Natillas de Vainilla

11



FESTIVO

14



FESTIVO

15



FESTIVO

16



FESTIVO

17



FESTIVO

18



FESTIVO

21



FESTIVO

22 Arroz con Tomate Casero
Caballa en Aceite
Cous Cous
Yogur y Pan

23 Alubias Blancas a la Jardinera
Pollo Asado
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

24 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

25 Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Rebozado
Flan y Pan

28

Paella de Pollo
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta y Pan

29

Lentejas Guisadas
Magro con Tomate
Calabacín al Horno
Fruta y Pan

30

Pasta S/Gluten S/Huevo a la Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

mediterránea

LÁCTEOS SIN HUEVO. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Alubias Pintas con Arroz
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada Variada
Fruta y Pan

2 Fideua de Verduras
Revuelto de Pavo
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

3 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

4 Arroz con Pisto Casero
Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Yogur y Pan

7 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

8 Arroz Tres Delicias
Lomo con Tomate
Tomate Aliñado
Fruta y Pan

9 Coliflor con Patatas
Pollo al Curry
Quinoa con Albahaca
Yogur y Pan Integral

10 Sopa de Picadillo
Pizza de Jamón York y Queso
Patatas Chips
Natillas de Vainilla

11



14



15



16



17



18



21



22 Arroz con Tomate Casero
Caballa en Aceite
Cous Cous
Yogur y Pan

23 Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla de Calabacín
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

24 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

25 Tallarines al Wok
Pollo en Salsa
Calabacín Rebozado Casero
Flan y Pan

28

Paella de Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada Variada
Fruta y Pan

29 Lentejas Guisadas
Magro con Tomate
Calabacín al Horno
Fruta y Pan

30 Coditos a la Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

7 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

14



FESTIVO

21



FESTIVO

28

Paella de Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Martes

1 Alubias Pintas con Arroz
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada Variada
Fruta y Pan

8 Arroz Tres Delicias
Lomo con Tomate
Tomate Aliñado
Fruta y Pan

15



FESTIVO

22 Arroz con Tomate Casero
Cinta de Lomo a la Plancha
Cous Cous
Yogur y Pan

29 Lentejas Guisadas
Magro con Tomate
Calabacín al Horno
Fruta y Pan

Miércoles

2 Fideua de Verduras
Revuelto de Pavo
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

9 Coliflor con Patatas
Pollo al Curry
Quinoa con Albahaca
Yogur y Pan Integral

16



FESTIVO

23 Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla de Calabacín
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

30 Coditos a la Napolitana
Pollo al Horno
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

Jueves

3 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

10 Sopa de Picadillo
Panini Casero de Pavo
Patatas Chips
Natillas de Vainilla

17



FESTIVO

24 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo
Fruta y Pan

Viernes

4 Arroz con Pisto Casero
Tortilla Francesa
Ensalada Variada
Yogur y Pan

11



FESTIVO

18



FESTIVO

25 Tallarines al Wok
Pollo en Salsa
Calabacín Rebozado Casero
Flan y Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Alubias Pintas con Arroz
Merluza a la Gallega
Ensalada Variada
Fruta y Pan

2 Fideua de Verduras
Revuelto de Pavo
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

3 Sopa de Fideos
Cocido (Sin Cerdo)
Repollo
Fruta y Pan

4 Arroz con Pisto Casero
Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Yogur y Pan

7 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

8 Arroz Campero
Atún con Tomate
Tomate Aliñado
Fruta y Pan

9 Coliflor a la Italiana
Pollo al Curry
Quinoa con Albahaca
Yogur y Pan Integral

10 Sopa de Fideos
Panini Casero de Pavo
Patatas Chips
Natillas de Vainilla

11



14



15



16



17



18



21



22 Arroz con Tomate Casero
Empanadillas de Atún
Cous Cous
Yogur y Pan

23 Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla de Calabacín
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

24 Sopa de Fideos
Cocido (Sin Cerdo)
Repollo
Fruta y Pan

25 Tallarines con Verduras
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Rebozado
Flan y Pan

28

Paella de Pollo
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta y Pan

29 Lentejas Guisadas
Pollo con Tomate
Calabacín al Horno
Fruta y Pan

30 Coditos a la Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada Variada
Yogur y Pan Integral

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

7 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta

14



FESTIVO

21



FESTIVO

28 Paella de Pollo
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta

Martes

1 Alubias Pintas con Arroz
Merluza a la Gallega
Ensalada Variada
Fruta

8 Arroz Campero
Merluza con Tomate
Tomate Aliñado
Fruta

15



FESTIVO

22 Arroz con Tomate Casero
Merluza al Horno
Patata Cocida

Yogur

29 Lentejas Guisadas
Magro con Tomate
Calabacín al Horno
Fruta

Miércoles

2 Patatas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada Variada
Yogur

9 Coliflor con Patatas
Pollo Asado
Quinoa con Albahaca
Yogur

16



FESTIVO

23 Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla de Calabacín
Ensalada Variada

Yogur

30 Arroz a la Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada Variada
Yogur

Jueves

3 Sopa Juliana de Verduras
Cocido (Sin Chorizo)
Repollo
Fruta

10 Sopa de Ave y Arroz
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)
Patatas Chips
Natillas de Vainilla

17



FESTIVO

24 Sopa Juliana de Verduras
Cocido (Sin Chorizo)
Repollo

Fruta

Viernes

4 Arroz con Pisto Casero
Fogonero al Horno
Ensalada Variada
Yogur

11



FESTIVO

18



FESTIVO

25 Arroz con Verduras
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Rebozado Casero (Harina de Maíz)
Flan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ ABRIL 2025 TAJAMAR

Sin Legumbre - - Colegio Tajamar

Lunes

7 Crema de Calabacín
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta

14



FESTIVO

21



FESTIVO

28 Paella de Pollo
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta

Martes

1 Crema de Zanahoria
Merluza a la Gallega

Ensalada Variada
Fruta

8 Arroz Campero
Merluza con Tomate
Tomate Aliñado
Fruta

15



FESTIVO

22 Arroz con Tomate Casero
Merluza al Horno

Patata Cocida
Yogur

29 Patatas Estofadas con Verduras
Magro con Tomate
Calabacín al Horno
Fruta

Miércoles

2 Patatas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa

Ensalada Variada
Yogur

9 Coliflor con Patatas
Pollo Asado
Quinoa con Albahaca
Yogur

16



FESTIVO

23 Crema de Brócoli
Tortilla de Calabacín

Ensalada Variada
Fruta

30 Arroz a la Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada Variada
Yogur

Jueves

3 Sopa Juliana de Verduras
Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria
Cocidos
Rapollo
Fruta

10 Sopa de Ave y Arroz
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)
Patatas Chips
Natillas de Vainilla

17



FESTIVO

24 Sopa Juliana de Verduras
Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria
Cocidos
Rapollo
Fruta

Viernes

4 Arroz con Pisto Casero
Fogonero al Horno

Ensalada Variada
Yogur

11



FESTIVO

18



FESTIVO

25 Arroz con Verduras
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Rebozado Casero (Harina de Maíz)
Flan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ